

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการ  
ในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2557  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

USER'S NEED TOWARDS RECREATION ACTIVITY, EXERCISE AND SPORT  
FOR HEALTH IN BANGKOK METROPOLIS SPORT-PLAYGROUNDS

Miss Morakot Sombatsil



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2014

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและ  
กีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา  
กรุงเทพมหานคร

โดย

นางสาวมรกต สมบัติศิลป์

สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.กุลพิชญ์ โภไคยอุดม)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือติง)

มรกด สมบัติศิลป์ : ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา เพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร (USER'S NEED TOWARDS RECREATION ACTIVITY, EXERCISE AND SPORT FOR HEALTH IN BANGKOK METROPOLIS SPORT-PLAYGROUNDS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬากรุงเทพมหานครและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬากรุงเทพมหานครระหว่างเพศและช่วงอายุ ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เพื่อวิจัยเชิงปริมาณในกลุ่มผู้บริบาลานกีฬาจำนวน 400 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 200 คนและเพศหญิง 200 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและนำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่และความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัย พบว่า

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านอุปกรณ์ อยู่ในระดับ มากที่สุดทุกประเด็น

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านกิจกรรม อยู่ในระดับ มากที่สุด ยกเว้นรายการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ให้บริการสนใจและความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรมภายในลานกีฬา อยู่ในระดับ มาก

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มาก ยกเว้นรายการจำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มากที่สุด

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ ด้านการบริหารจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในระดับ มากทุกประเด็น

เพศชายและเพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผู้ให้บริการที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ แตกต่างกัน ในด้านสถานที่ กิจกรรม การบริหารจัดการและสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5678413439 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS: NEEDS OF CLIENTS / RECREATION ACTIVITY / EXERCISE / SPORT FOR HEALTH / SPORT-PLAYGROUNDS

MORAKOT SOMBATSIL: USER'S NEED TOWARDS RECREATION ACTIVITY, EXERCISE AND SPORT FOR HEALTH IN BANGKOK METROPOLIS SPORT-PLAYGROUNDS.  
ADVISOR: ASST. PROF.SUCHART TAWEEPORNPATHOMGUL, Ph.D., pp.

This research aims to study and compare the needs of customers toward recreation activity, exercise and sport for health in Bangkok metropolis grounds. The subjects comprised 200 males and 200 females total of 400. The sampling method was a Multi-stage Sampling. During the research method, questionnaires were used for data collection and data analysis. Data were additionally analysed in frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and One-way ANOVA.

The results were as follows :

User's need toward recreation activity, exercise and sport for health in term of equipment were rated at the highest level.

User's need toward recreation activity, exercise and sport for health in term of activities were rated at the highest level except for the arrangement of each sport competition and the consistency of activities were rated at the high level.

User's need toward recreation activity, exercise and sport for health in term of facilities were rated at the high level except for the quantity of facilities were rated at the highest level.

User's need toward recreation activity, exercise and sport for health in term of places, management and personnel for services were rated at the high level.

The subjects of different sex expressed no different needs for customers toward recreation, exercise and sport for health at a statistically significant level of .05

The subjects of different age expressed it was different needs for customers toward recreation, exercise and sport for health in term of places, activities, management and facilities at a statistically significant level of .05

Field of Study: Sports Science

Student's Signature .....

Academic Year: 2014

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตา กรุณาและอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้ ข้อคิดเห็น คำแนะนำตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องและวิธีแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือทิวา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด อาจารย์ ดร.กุลพิชญ์ โภไคยอุดม อาจารย์ ดร.นพรัตน์ ศุทธิถก และ ว่าที่ร้อยตรีชินะโอภาส สะพานทองที่อบรมสั่งสอนให้คำแนะนำและสละเวลาอันมีค่าเพื่อตรวจวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเฉพาะคณาจารย์ในแขนงวิชาการจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและคณาจารย์คณะพลศึกษา เอกนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้อบรมสั่งสอน ดูแลเอาใจใส่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโทที่คอยดูแลช่วยเหลือกันและกันตลอดมา จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ นาย ดำรงวุฒิ สมบัติศิลป์ และนาง สุวดี สมบัติศิลป์ บิดามารดา ครอบครัวและญาติพี่น้องอันเป็นที่รักยิ่งที่คอยให้การสนับสนุน คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดจนเพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง นางสาว จิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร นางสาว อาภากร แสงหิรัญวัฒนา นางสาวกานต์นิศา คล่องวาจา และนางสาวพิมพ์ชนก พดด้วง ที่มีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มรกต สมบัติศิลป์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
ขอบเขตการวิจัย .....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	5
สมมุติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ทฤษฎีและแนวคิดความต้องการ .....	8
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ .....	13
ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ.....	14
เป้าหมายของนันทนาการ .....	15
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	17
แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 – 2559).....	19
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย .....	19
หลักการออกกำลังกาย.....	21
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	23
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....	23

กีฬาเพื่อสุขภาพ.....	26
แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559).....	27
แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 12 ปี (พ.ศ. 2552-2563).....	28
ลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ .....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	41
เกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก .....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	43
การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	44
ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	82
สรุปผลการวิจัย.....	83
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร.....	83
อภิปรายผลการวิจัย.....	86
ข้อเสนอแนะ .....	91
รายการอ้างอิง .....	93
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	108



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 50
ตารางที่ 2	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ ..... 50
ตารางที่ 3	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา สูงสุด..... 51
ตารางที่ 4	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ..... 52
ตารางที่ 5	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวันที่มาใช้บริการ.... 53
ตารางที่ 6	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ของการมา ใช้..... 54
ตารางที่ 7	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเวลาที่มาใช้ บริการ..... 55
ตารางที่ 8	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกิจกรรมที่ใช้ในลาน กีฬา..... 56
ตารางที่ 9	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเหตุผลที่มาใช้ บริการ..... 57
ตารางที่ 10	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการใช้บริการลาน กีฬา..... 58
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความ ..... 59
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความ ..... 60
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความ ..... 61
ตารางที่ 14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความ ..... 62
ตารางที่ 15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความ ต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านสิ่ง ..... 63
ตารางที่ 16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความ ..... 64

ตารางที่ 17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรม นันทนาการ .....	65
ตารางที่ 18	เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา เพื่อ .....	68
ตารางที่ 20	ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	70
ตารางที่ 23	ค่าเฉลี่ยของความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา เพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	73
ตารางที่ 24	ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	74
ตารางที่ 26	ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	76
ตารางที่ 28	ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	78
ตารางที่ 31	ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร .....	81

สารบัญรูปภาพ

หน้า

กรอบแนวคิด.....23



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมไทยยุคปัจจุบันปัญหาของเยาวชนและปัญหาสุขภาพเป็นเรื่องที่เราต้องให้ความสำคัญ จากรายงานภาวะสังคมไทยปี พ.ศ. 2556 ได้กล่าวถึงผลการสำรวจของสถาบันรามจิตติเรื่อง สภาวะการณ์เด็กและเยาวชนไทยในรอบปี พ.ศ. 2555 พบว่า สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่มาจาก ปัญหาการเรียน เด็กระดับอุดมศึกษามีความเครียดมากที่สุดร้อยละ 46 ขณะที่กลุ่มวัยรุ่น 10-19 ปี ก็ มีการฆ่าตัวตายประมาณปีละ 200 คน ซึ่งมีสาเหตุจากปัญหาการเรียนและปัญหาความรัก และข้อมูล ของสำนักโรคบาดวิทย์พบว่า กลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี มีอัตราป่วย 62.79 รายต่อประชากรแสน คนในปี 2551 เพิ่มขึ้นเป็น 90.06 รายต่อประชากรแสนคนในปี 2554 ซึ่งอยู่ในระดับสูงกว่าอัตราป่วย รวม 2 เท่า สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันร้อยละ 83 นำไปสู่การตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควรซึ่งอัตราแม่อายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงกลุ่มอายุ 1,000 คน เพิ่มขึ้น จาก 39.7 ใน ปี 2539 เป็น 53.6 ในปี 2554 หรือมีอัตราแม่อายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.32 ของแม่ทุกกลุ่ม อายุ

จะเห็นได้ว่าการเพิ่มขึ้นของแม่วัยรุ่นสะท้อนถึงพ่อแม่วัยรุ่นซึ่งอยู่ในวัยแรงงานจะขาดศักยภาพ และโอกาสด้านอาชีพและกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อความยากจนที่จะถ่ายทอดวงจรสู่ลูก ขณะที่อัตรา เจริญพันธุ์ทั่วไปมีแนวโน้มลดลงทำให้เด็กที่เกิดมีจำนวนลดลง และอีกจำนวนหนึ่งได้รับการพัฒนาไม่ เต็มศักยภาพ ส่งผลต่อกำลังคนรุ่นใหม่ที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศที่เป็นสังคมสูงอายุ ยิ่งไปกว่านั้น การที่พ่อแม่วัยรุ่นจะต้องทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูลูก ทำให้มีแนวโน้มที่ลูกจะขาด ความรัก ความอบอุ่นและขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา นำไปสู่การติดยาเสพติดซึ่ง เยาวชนมีปัญหการติดยาเสพติดมากกว่ากลุ่มอื่น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ, 2556)

จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ด้านแก้ไขปัญหาผู้เสพ ผู้ติด และการบำบัดรักษาผู้ติด ยาเสพติด ในปีงบประมาณ 2555 พบว่า มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาทั่วประเทศ 5.6 แสนกว่าคน ซึ่ง ในแต่ละปีผู้ที่เข้ารับการบำบัดรักษากว่าครึ่งเป็นผู้เสพติดรายใหม่ และกลุ่มผู้ที่เข้าไปกระทำความผิด เกี่ยวกับยาเสพติดเป็นกลุ่มเยาวชนและกลุ่มวัยรุ่นแรงงานมากขึ้น มีแนวโน้มอายุน้อยลงมาสู่กลุ่มเด็กและ เยาวชนที่อายุต่ำกว่า 20 ปี โดยในรอบ 6 ปี พบเด็ก 7- 11 ปีเข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้น 5 เท่าตัว จาก

18 รายในปี 2550 เป็น 90 รายในปี 2555 กลุ่มอายุ 12-17ปี เพิ่มขึ้น 6 เท่าตัว จาก 7,800 ราย เป็น 46,000 รายในช่วงเดียวกัน (กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

ไม่เพียงแต่ปัญหาเยาวชนเท่านั้น ปัญหาสุขภาพก็เป็นหนึ่งปัญหาใหญ่ของสังคมไทยที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะปัญหาความเครียดและโรคอ้วน อาจเป็นเพราะสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รวมทั้งพฤติกรรมกรกินที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและภาวะวิกฤตของปัญหาสังคมไทยในหลายๆด้าน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2556) พบจำนวนคนไทยเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นถึงปีละ 4 ล้านคน ติดอันดับ 5 ของภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก ซึ่งผู้เป็นโรคอ้วนยังเสี่ยงต่อการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากโรคที่ตามมาไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันสูง ที่มีตัวเลขของการเสียชีวิตสูงถึง ปีละ 2 หมื่นคน ซึ่งประเด็นของโรคอ้วนที่เกิดขึ้นไม่เพียงเป็นประเด็นในทางสังคมเท่านั้นแต่ยังเป็นประเด็นที่เชื่อมโยงมาสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจในระดับชาติ เพราะรัฐบาลจะต้องสูญเสียต่อปีมากถึงแสนล้านบาทจากค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพโรคร้ายต่างๆ ที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน นอกจากนี้แล้วประเทศไทยยังต้องประสบปัญหาการเพิ่มขึ้นของคนไทยที่มีความเครียดสูงขึ้น ซึ่งจากข้อมูลผลสำรวจสถานการณ์แนวโน้มความเครียดของคนไทยจำนวน 12 ครั้ง โดยดำเนินการใน 16 จังหวัดและกรุงเทพมหานคร ปรากฏว่าพื้นที่คนไทยเครียดสูงสุดกระจายไปตามภาคต่างๆ โดย 7 ใน 12 ครั้งของการสำรวจ พบว่ากทม.เป็นพื้นที่พบผู้ที่มีความเครียดสูงมากที่สุด และอีก 5 ครั้งเป็นอันดับรอง โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด มี 5 สาเหตุ ได้แก่ ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาความไม่สงบของบ้านเมือง ปัญหาครอบครัว และปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม(กรมสุขภาพจิต, 2556) นอกจากนี้ยังพบปัญหาคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตมากถึง 13 ล้านคนและป่วยทางจิตมากกว่า 3 ล้านคนซึ่งปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ได้คาดการณ์ว่าในปี 2570 ปัญหาสุขภาพจิตจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนเป็นสภาพสังคมเมืองมากขึ้น พื้นที่ที่เป็นเขตปริมณฑลจะเป็นเขตเมืองอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสภาพความเป็นเมือง ประชาชนใช้ชีวิตอย่างต่างคนต่างอยู่ ทำให้สังคมไทยมีความเปราะบางขึ้น ความอบอุ่นเช่นสภาพของสังคมแบบชนบท หรือสังคมเกื้อกูลแบบเครือญาติ จะลดน้อยลงเรื่อยๆ(กระทรวงสาธารณสุข, 2557)โดยปัญหาดังกล่าวสามารถหาทางแก้ไขได้ด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการและออกกำลังกาย

การทำกิจกรรมนันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ นอกจากนี้นันทนาการยังสร้างสัมพันธภาพของคนในชุมชน ทำให้เกิดความสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเครือข่ายชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบทและเมืองให้เกิดความน่าอยู่มีความสงบ สะอาด สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบวินัย แผนนันทนาการและการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อทางด้านจิตใจ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีผลให้ร่างกายเกิดการหลั่งสาร

จากต่อมใต้สมองที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารตัวนี้จะมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินมีผลทำให้ลดอาการซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล และการออกกำลังกายทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน จิตใจแจ่มใส การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีอัตมโนทัศน์ต่อตัวเอง และมีความโน้มเอียงที่จะมีพฤติกรรมอื่นๆ ในทางที่ดีขึ้นด้วยโดยเฉพาะการละเว้นหรือลดการใช้สารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยให้แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด รวมทั้งการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่วมกันเป็นหมู่หลายๆ จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข(กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555-2559) โดยประชาชนสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ได้ที่ลานกีฬาซึ่งลานกีฬาดังกล่าวเป็นสถานที่ใช้สำหรับออกกำลังกายเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการ เพื่อสุขภาพอนามัย โดยใช้พื้นที่ว่างของภาครัฐ เอกชน หรือ ที่สาธารณะที่ได้รับอนุญาตให้ใช้เป็นี่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย

ลานกีฬาของกรุงเทพมหานครเกิดขึ้นตามการดำเนินกิจกรรมกีฬาเพื่อคนทั้งหมด(Sport For All) ในปี 2541 โดยต้องการสร้างรากฐานเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของคนเป็นการเตรียม และทำให้คนไทยมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีคุณธรรม โดยมีมุ่งหมายและยกระดับการพัฒนากีฬาให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล ของชุมชน ด้วยการจัดสรรพื้นที่ว่างเปล่าที่มีได้ใช้ประโยชน์มาเป็นลานกีฬา และตามนโยบายผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นายสุขุมพันธ์ บริพัตร ด้านการศึกษา นโยบายด้านสุขภาพในหัวข้อ “จัดตั้งลานกีฬาใกล้บ้านกว่า 1,000 แห่ง รวมทั้งศูนย์กีฬาครบวงจรอีกกว่า 1,200 แห่งทั่วทุกมุมเมือง” รับผิดชอบโดยสำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว ในการจัดหา สนับสนุน พื้นที่การออกกำลังกายสำหรับชุมชนเพื่อเป็นสถานที่ที่ประชาชนในชุมชนหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงบริเวณชุมชนเข้าไปใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ (สำนักผังเมือง กรุงเทพมหานคร)

จะเห็นได้ว่ารัฐบาลเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพทรัพยากรบุคคลของประเทศ ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพที่ดีโดยใช้ลานกีฬาเป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของคนในชาติ ทางรัฐบาลจึงได้จัดทำแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร 12 ปี ซึ่งในเนื้อหาของแผนพัฒนาในระยะที่ 2 พ.ศ.2556-2559 มีแนวการพัฒนาด้านการกีฬาและนันทนาการ โดยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของสถานบริการด้านการกีฬาและนันทนาการ โดยเพิ่มสถานบริการด้านกีฬาและนันทนาการและส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพให้กับประชาชน โดยการส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพและบุคคลกลุ่มพิเศษ เช่น คนด้อยโอกาส คนพิการ สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ ดูกีฬาเป็น โดยมีครูผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ปฏิบัติงานด้านกีฬา เช่น อาสาสมัครลานกีฬา เป็นผู้ให้คำแนะนำให้ความรู้ที่ถูกต้องตามหลักการฝึกสอนและการฝึกกีฬา รวมทั้งส่งเสริมการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและนันทนาการแก่ประชาชนโดยการพัฒนากระบวนการบริหารจัดการด้านการกีฬาและนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและได้มาตรฐาน รวมทั้งสร้าง 47 กระแสความนิยมของประชาชนในการมีส่วนร่วมใน

กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ โดยส่งเสริมและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านการกีฬาและนันทนาการอย่างทั่วถึง

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังพบว่าลานกีฬาในกรุงเทพมหานคร หลายแห่งยังมีการเข้าใช้บริการที่ไม่สะดวก เช่น บริเวณใต้สะพานข้ามแยก โดยเป็นจุดที่ต้องข้ามถนนเพื่อเข้าไปใช้บริการซึ่งอาจเกิดอันตรายกับผู้ใช้บริการได้ นอกจากนี้ลานกีฬาบางแห่งยังคงต้องการบุคลากรของรัฐในการดูแลความปลอดภัยและสอบถามข้อมูลในการบริการต่างๆ ในส่วนของบริเวณลานกีฬายังมีความต้องการการทำความสะอาด การซ่อมแซมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ขึ้นสนิมหรือชำรุดเสียหาย อีกทั้งต้องการสนับสนุนเครื่องออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสนใจเข้ามาใช้บริการลานกีฬาเพิ่มขึ้น

เต็มศักดิ์ น้อยวัน (2554) จากรายงานการวิจัยเรื่อง“สภาพและปัญหาการจัดโครงการลานกีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ.2554” พบว่าปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการชุมชน และเจ้าหน้าที่อาสาสมัครประจำลานกีฬากรุงเทพมหานคร ด้านลานกีฬาที่ใช้ในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆมีจำนวนไม่เพียงพอ ลานกีฬาไม่มีความเหมาะสมและถูกต้องตามมาตรฐานสากล สถานที่อำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ มีจำนวนไม่เพียงพอ อุปกรณ์กีฬาของลานกีฬามีจำนวนไม่เพียงพอต่อประชาชน ซึ่งสถานที่หรือวัสดุอุปกรณ์นั้น เป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬา

ธนพร วงษ์ดนตรี (2556) กล่าวว่า ปัจจุบันสังคมผู้สูงอายุขยายตัวมากขึ้น ผู้ประกอบการควรคำนึงเรื่องกฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ.2548 เพื่อใช้เพิ่มมูลค่าให้กับสถานที่กีฬาเพื่อนันทนาการต่อไปจึงควรให้ความใส่ใจกับผู้บริโภคในกลุ่มนี้มากขึ้น โดยเน้นการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้งาน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการของผู้ใช้บริการลานกีฬากรุงเทพมหานคร ที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพภายในลานกีฬา เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาลานกีฬากรุงเทพมหานคร ให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างแท้จริงต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬากรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬากรุงเทพมหานครระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬากรุงเทพมหานครระหว่างช่วงอายุ

### ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร คือ ผู้มาใช้บริการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ลานกีฬาขนาดใหญ่ทั้ง 6 เขตจาก 6 กลุ่มเขต ซึ่งแบ่งกลุ่มเขตออกเป็น 6 กลุ่มตามการปฏิบัติงานของกรุงเทพมหานคร คือ กลุ่มกรุงเทพเหนือ กลุ่มกรุงเทพกลาง กลุ่มกรุงเทพตะวันออก กลุ่มกรุงเทพใต้ กลุ่มกรุงธนเหนือและกลุ่มกรุงธนใต้

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะได้รับการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆในการเข้าใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมในลานกีฬาที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมในลานกีฬาที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาภายในลานกีฬา ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจแต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะหรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขัน

ลานกีฬา หมายถึง สถานที่ซึ่งใช้สำหรับกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัย โดยใช้พื้นที่ว่างของภาครัฐ เอกชน หรือ ที่สาธารณะโดยได้รับอนุญาตให้ใช้เป็นที่ทำกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งมีเป้าหมายให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยทั้งหมด 50 เขตในกรุงเทพมหานคร

ผู้ให้บริการ หมายถึง ประชาชนที่เข้ามาใช้บริการในลานกีฬากรุงเทพมหานคร



กลุ่มเขต หมายถึง พื้นที่ที่ประกอบด้วยเขตมากกว่า 1 เขต โดยแบ่งตามการปฏิบัติงานของ กรุงเทพมหานครซึ่งแบ่งเขตทั้งหมด 50 เขต ออกเป็น 6 กลุ่มเขต

กิจกรรมในลานกีฬา หมายถึง กิจกรรม ที่แบ่งได้ ดังนี้

- |              |           |                     |
|--------------|-----------|---------------------|
| - ฟุตบอล     | - เปตอง   | - เทเบิลเทนนิส      |
| - บาสเกตบอล  | - วิ่ง    | - หมากรุก           |
| - วอลเลย์บอล | - ฟุตซอล  | - ฟุตซอล            |
| - ตะกร้อ     | - มวย     | - ลีลาศ             |
| - แบดมินตัน  | - จักรยาน | - กิจกรรมการแข่งขัน |
| - แอโรบิก    | - ฟิตเนส  | กีฬาประเภทต่าง ๆ    |

อุปกรณ์ในลานกีฬา หมายถึง อุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ร่วมกับกิจกรรมภายในลานกีฬา เช่น ลูกบาสเกตบอล ,ตาข่าย, เครื่องขยายเสียง, กระสอบทราย, โต๊ะพร้อมอุปกรณ์ครบชุด, อุปกรณ์ยกน้ำหนัก เป็นต้น

การบริหารจัดการลานกีฬา หมายถึง การดำเนินงานหรือการปฏิบัติงานใดๆของหน่วยงานรัฐ และเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับคน สิ่งของและหน่วยงานต่างๆ เช่น นโยบาย การวางแผน การประสานงาน การบริหารอำนาจหน้าที่ เป็นต้น

สิ่งอำนวยความสะดวกในลานกีฬา หมายถึง สิ่งที่สร้างความสะดวก ทำให้เราดำเนินกิจกรรมต่างๆได้ง่ายขึ้น เช่น แสงสว่าง ป้ายคำเตือน สัญลักษณ์เส้นทางต่างๆ ห้องน้ำ จุดน้ำดื่ม เป็นต้น

### สมมุติฐานของการวิจัย

1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานครระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แตกต่างกัน
2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานครระหว่างช่วงอายุ แตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงความต้องการ ต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ

ของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

2. ทราบถึงพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร
3. ข้อมูลที่ทำวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปพัฒนาปรับปรุงกิจกรรม นันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานครได้



## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารงานวิจัยในหัวข้อ “ความต้องการ กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาประกอบการวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัย โดยมีสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

1. ทฤษฎีความต้องการ
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับนันทนาการ
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ
4. ลานกีฬา กรุงเทพมหานคร
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ทฤษฎีและแนวคิดความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ ก่อให้เกิดแรงผลักดันในมนุษย์ให้ต่อสู้ดิ้นรน เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ล้วนมีความต้องการหลายอย่างในการดำรงชีวิต

อรุณ รัชธรรม (2527) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนขึ้นอยู่กับขนาดของระดับความต้องการซึ่งแต่ละคนมีความต้องการไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการของมนุษย์ได้ถูกต้อง

สุชา จันทรเอม (2529) กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยาม ชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 หัวข้อ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม
3. ความต้องการทางสติปัญญา

สรวัดน์ วัฒนวงศ์ (2538) ได้กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านกายภาพ เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ง่าย ส่วนมากมนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้เพื่อความคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาของผู้ใหญ่ คือ ความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน ซึ่งหมายความว่า ถ้าหากตัวหนังสือเล็กไป เสียงพูดเบาเกินไป แก้อ้อแข็งเกินไป สิ่งเหล่านี้ไม่อาจทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จได้
2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม นักจิตวิทยาส่วนมากเห็นตรงกันว่า ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะพาไปสู่ด้านอื่นๆ ของความต้องการซึ่งก็ตรงกับความต้องการกระทำตามความสามารถ ตามทฤษฎีของมาสโลว์นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตนเองนั้นน่าสงสารมาก เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าของตนเองในอนาคตทำให้คุณค่าในด้านอื่นๆ ลดลงอย่างมาก จากการศึกษาพบว่า คนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นที่ประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหาแนวทางอื่นๆ ได้
3. ความต้องการได้รับความมั่นคงและปลอดภัย เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณในการป้องกันตัวเอง ความต้องการด้านความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการด้านความมั่นคงไม่ได้รับการสนองตอบจะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง โดยการถอนตัวจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย
4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เขาต้องผจญภัย และการเสี่ยง คนเราจึงอาจเบื่องานประจำที่ซ้ำซาก ดังนั้นเมื่อความต้องการเกิดสับสนขึ้น บุคคลจะเกิดความว้าวุ่นใจจนเกิดอาการทางพฤติกรรมเหนื่อยอ่อนจากความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งแนวความคิดใหม่ๆ
5. ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งการได้รับผลสำเร็จ ในบางครั้งก็เป็นสาเหตุจากความต้องการด้านนี้ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการด้านสังคม มีการร่วมแสดงความคิดเห็น ประสบการณ์ ความร่าเริง ความโศกเศร้า ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดอาการทั้ง 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่มหรือมีลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู
6. ความต้องการได้รับการยอมรับ มนุษย์ส่วนมากต้องการได้รับความรู้สึกที่ตนเองมีค่า ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่นๆ ในบางด้านของเขา ความต้องการทางด้านนี้ทำให้เขามี

การรวมกลุ่มทางสังคม เป็นชุมชนทางสถาบันต่างๆ ทำให้เขาแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มอื่นอีกด้วย

Maslow. Abraham H (1954) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์ว่าเป็นลำดับทั้งหมด 5 ชั้น (Five general system of needs) โดยเขียนเป็นรูปพีระมิดแห่งความต้องการไว้แสดงความต้องการขั้นมูลฐานของมนุษย์ (Basic needs) เป็นทฤษฎีการจูงใจซึ่งเป็นคนแรกที่ได้เขียนขึ้น เรียกว่า “Maslow’s General theory of human motivation”

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีระ (Basic physiological needs or Biological Needs , Physical Needs) คือความต้องการบำบัดความหิวกระหาย ต้องการพักผ่อนต้องการเรื่องกามารมณ์ ต้องการบำบัดความเจ็บปวดและความไม่สมดุลทางร่างกายต่างๆ

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Need and security) คือ ต้องการความมั่นคง ต้องการการป้องกัน อันตรายต้องการระเบียบ ต้องการทำนายอนาคต

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs or Social Needs) คือ ต้องการเพื่อน ต้องการผู้ร่วมงาน ต้องการครอบครัวต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ต้องการใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม

4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs, Self-Esteem Needs) คือต้องการความนับถือต้องการความมั่นคงซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นของคนโดยทั่วไปต้องการความพอใจ ชมเชย นิยม ต้องการความมั่นใจในตนเองต้องการคุณค่าในตนเอง ต้องการยอมรับตนเอง

5. ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs, Self-realization, Self-fulfillment Needs) คือต้องการไปให้ถึงความสามารถสูงสุดของตนเองต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ต้องการทำสิ่งที่เหมาะสมที่สุดต้องการความงามและขยายความต้องการให้ถึงที่สุด ค้นพบความจริงสร้างสรรค์ความงาม ส่งเสริมความยุติธรรม สร้างระเบียบ

Murray. อ้างถึงใน มุกดา ศรียงค์, และคนอื่นๆ (2548) ได้แบ่งความต้องการไว้ทั้งหมด 20 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการประเพณีจะจูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง ทำให้เกิดการต่อสู้ การทำร้ายกัน การแก้แค้นช่วงชิงจนถึงการทำสงคราม แม้แต่การพูดจากระทบกระทั่งกันด้วยวาจา และการให้ร้ายต่อกัน

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมที่จะฟันฝ่าอุปสรรค และความล้มเหลวต่างๆด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา ซึ่งบุคคลอาจจะได้รับสิ่งเร้าภายนอกกระตุ้นให้เกิดความต้องการนี้ เช่น การได้รับการ

ดูถูกดูหมิ่น ทำให้เกิดความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการยินยอม ยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำพิพากษณ์วิจารณ์ ยอมรับการถูกลงโทษ แพ้แล้วหนีหน้า ทำร้ายตนเอง หรือการเผาตัวตาย อดข้าวประท้วงโดยไม่คิดต่อสู้นับว่าเป็นการยอมแพ้ประการหนึ่ง

4. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง (Need for Defendance) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเองจากคำตำหนิติเตียนและวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น ซึ่งเป็นการปกป้องกันทางจิตในการพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตนหรือหาทางการกล่าวโทษผู้อื่นแสดงอาการกลบเกลื่อน และสร้างสถานการณ์ปิดบังความผิดของตนเอง เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการอิสระจากสิ่งกีดขวางที่ขัดขวางความต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น ต้องการงานเลี้ยงตนเอง ตัดสินใจเอง เป็นอิสระจากการควบคุมของพ่อแม่ และคู่ครอง เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงเพื่อให้ตนได้รับชัยชนะและประสบความสำเร็จมากกว่าผู้อื่น

7. ความต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการสร้างมิตรภาพ ทำให้มีพฤติกรรมเอาอกเอาใจดูแลยิ่งขึ้น สร้างตนให้ผู้อื่นรักใคร่ เกรงใจและจริงใจต่อเพื่อนฝูง และพยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงออกซึ่งความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ด้วยการ เล่น การหัวเราะ เล่าเรื่องตลกขบขัน เล่นกีฬา ฟังเพลง เต้นรำ พักผ่อนหย่อนใจ และทำกิจกรรมสันทนาการต่างๆ

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการที่เกิดจากการเบื่อหน่ายผู้คน ไร้ค่าคนรอบข้าง ต้องการปลีกตัวและแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจไยดีตน

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Need for Succorance) ความต้องการชนิดนี้มักจะเป็นความต้องการได้รับการช่วยเหลือดูแล คำแนะนำและชี้แจงจากผู้อื่น จะมีพฤติกรรมจากการวอนขอ ขี้อ้อน และขอขบ

11. ความต้องการให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่น (Need for Nurturance) เป็นการเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่มีวัตถุประสงค์ในการช่วยเหลือบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นภัยอันตรายรวมทั้งอุปการะเลี้ยงดูและให้การศึกษา การพยาบาลบุคคลอื่น

12. ความต้องการสร้างตนเองให้เป็นที่ยอมรับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลแสดงตนในทางที่ดี เพื่อเรียกร้องให้บุคคลอื่นสนใจและประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง การฝึกให้ตนมีความสามารถพิเศษเพื่อเรียกร้องให้ผู้อื่นสนใจ สนุกสนาน ชื่นชม หรือแปลกใจในเรื่องราวการกระทำของตนเอง

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น (Need for Dominance) ความต้องการชนิดนี้ เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นกระทำตามคำสั่งของตน ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกมีอิทธิพลขึ้นมา อาจจะเป็นพฤติกรรม ช่มชู้ วางอำนาจ แต่งตัวให้บุคคลเกรงขาม หรือแม้แต่พยายามศึกษาเล่าเรียน เพื่อเป็นเจ้าของคนด้วย

14. ความต้องการอ้างอิงผู้ที่สังคมยอมรับ (Need for Reference) เป็นความต้องการอ้างอิง และยอมรับผู้ที่สังคมยกย่อง หรือผู้อาวุโสอย่างเต็มอกเต็มใจ ชื่นชมในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าตน พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี ทำให้เกิดพฤติกรรมคล้อยตาม การยินยอมอยู่ใต้อำนาจ การอ้างอิงว่าตนเป็นลูกน้องของผู้มีอำนาจบารมีในสังคม

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงปมด้อยและความล้มเหลว (Need for Avoidance of inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความอับอายทั้งหลาย หลีกเลี่ยงการดูถูก ปกปิดความรู้สึกด้อยในตนเอง ก่อให้เป็นพฤติกรรมการหนีหน้า ซ้ำอัย หรือสร้างเรื่องสร้างสถานการณ์หลีกเลี่ยงและปกปิดปมด้อยของตน

16. ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย (Need for Avoidance of Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย และหลีกเลี่ยงอันตรายจากโรคมัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันจากอันตรายและความเสี่ยงต่างๆ

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิและลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่สร้างให้เกิดพฤติกรรมการคล้อยตามกลุ่ม หรือการปกปิดความผิดพลาด เพราะต้องการที่จะหลีกเลี่ยงคำตำหนิและการลงโทษจากผู้อื่น

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need of orderliness) เป็นความต้องการที่จะเห็นสิ่งต่างๆอยู่ในกฎระเบียบจึงเกิดพฤติกรรมการถูกระงับที่อยู่นอกกฎระเบียบจัดวาง ตกแต่งสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีระบบการจัดเก็บเอกสารและตรงต่อเวลา ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบประเพณี

19. ความต้องการชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะปกป้องชื่อเสียงเกียรติยศ วงศ์ตระกูลของตน มีพฤติกรรมที่ซื่อสัตย์ ไม่คดโกง เข้าทำนอง “เสียสินสงวนศักดิ์ไว้วงศ์หงส์” อาจยอมอดตายโดยไม่ยอมขอกิน เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนต่างจากผู้อื่น (Need of Contrastiness) ก่อให้เกิดพฤติกรรมกระทำตนให้ดูผิดแผกจากคนปกติไม่ว่าจะเป็น การแต่งกาย คำพูด การแสดงออก แนวคิด และผลงาน มีพฤติกรรมที่ชอบคัดค้านส่วนรวม

สรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต จิตใจ มีความนึกคิด ต้องการพัฒนาความรู้ความสามารถเพื่อตอบสนองสิ่งที่ตัวเองต้องการอยู่ตลอดเวลา เช่น ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต เพื่อที่จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมซึ่งมนุษย์เองก็ต้องการปัจจัยหลายๆด้าน เพื่อสนองความต้องการนี้

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ

นันทนาการ เดิมมาจากคำว่า “สันทนาการ” (Recreation) ซึ่งหมายถึง การพูด การสนทนา ซึ่งกันและกัน ถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เช่นกัน แต่ความหมายยังไม่ตรงกับคำว่า “Recreation” นักต่อมาศาสตราจารย์พระยาอนูมานราชชน หรือนามปากกา “เสถียรโกเสส” ได้บัญญัติคำศัพท์ภาษาไทยขึ้นมาใหม่เป็น “นันทนาการ” มาจากคำว่า “นันท” สนธิกับคำว่า “อาการ” หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนาน ร่าเริงคำว่า “Recreation” เป็นคำที่มาจากภาษาลาตินว่า “Recreation” หมายความว่า การสร้างใหม่หรือการทำให้เกิดขึ้นใหม่ หรือการทำให้สดชื่นขึ้นใหม่สำหรับความหมายของคำว่า “นันทนาการ” หรือ “Recreation” ตามแนวความคิดของนักนันทนาการต่าง ๆ มีแนวคิดเป็นดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2557) กล่าวว่า นันทนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจ และได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re-Fresh)
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิด ประเภท และรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจแล้วก็ให้เกิดผล การพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบ
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆเป็นสื่อในช่วงเวลาว่างเวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบ
4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social welfare) ซึ่งรัฐบาลและผู้บริหารท้องถิ่น มีหน้าที่จัดบริการให้แก่ชุมชนมีความเป็นอยู่ที่ดี สร้างบรรยากาศของเมืองและประเทศให้น่าอยู่



บัทเลอร์ (Buttler, 1959) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นันทนาการ คือ ประสบการณ์หรือกิจกรรมใด ๆ ซึ่งบุคคลเข้าร่วมโครงการเลือกสรรแล้วว่าจะทำความสนุกสนาน และพึงพอใจมาสู่ตัวบุคคลโดย  
แนช (Nash, 1995) ได้อธิบายว่านันทนาการหมายถึงการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางที่ดึงมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งสำหรับเด็กจะเรียกกิจกรรมนั้นว่า “การเล่น” ส่วนคนรุ่นหนุ่มสาวและผู้ใหญ่แล้ว จะเรียกว่า “นันทนาการ” สรุปโดยทั่วไปได้ว่า นันทนาการ “คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้นจะต้องกระทำในเวลาว่างจากงานประจำหรือภารกิจประจำอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใด นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับโดยตรงเท่านั้น”

### ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ



สมบัติ กาญจนกิจ (2557) กล่าวว่าจากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ดังนั้นนักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะจะเป็นกิจกรรมที่กระทำหรือถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย เช่น เกมกีฬา ศิลปะทัศนกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว เป็นต้น
2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัดทั้งในรูปแบบของกิจกรรมซึ่งกำหนดออกเป็น 14 หมวดหมู่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดให้บริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการที่ให้บริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และกลุ่มประชากรพิเศษ
3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ จะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ
4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด กล่าวคือ บุคคลและชุมชนมีอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องการจะเล่น หรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา
5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย กล่าวคือ ประสบการณ์จากนันทนาการ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่า และมีจุดมุ่งหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กล่าวคือ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยรักษาและฟื้นฟูคนไข้ เปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นฟูหรือ ระหว่างการบำบัดรักษา
7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้มีได้ตามความเหมาะสม สภาพแวดล้อม ความต้องการและความสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กล่าวคือ กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจ ความต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ  
กล่าวโดยสรุป นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทุกคนมีอิสระในการเลือกประกอบกิจกรรมในเวลาว่าง ตามความสนใจ ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

### เป้าหมายของนันทนาการ



สมบัติ กาณจนกิจ(2554) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของนันทนาการไว้ ดังนี้

#### 1. พัฒนาอารมณ์สุข

นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ โดยก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และหรือความสงบสุข

#### 2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษะศึกษา ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะประเพณี วัฒนธรรมหรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง นันทนาการสังคม มีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

### 3. เพิ่มพูนประสบการณ์

กระบวนการทางนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ดังนั้น ทักษะนิยภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลินเพลิน และอารมณ์สุขสงบ จึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชนที่พึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม เสี่ยงทายความสามารถ ผู้เข้าร่วมจะต้องมีการฝึกซ้อม เสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิมเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

### 4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

นันทนาการให้คุณค่า ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน โดยเป็นการฝึกให้เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาพัฒนาเกี่ยวกับชุมชนอื่น ก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมทำงานกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในฐานะองค์กรของสังคม

### 5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปะหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกมประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด ความสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออกเป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

### 6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต

นันทนาการจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ทั้งช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิตใจ ตลอดจนความสมดุลของการแบ่งเวลาในการทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการหรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

### 7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความ

ต้องการของบุคคล โดยกิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ทั้งยังช่วยถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่ต่อไป ให้คุณค่าทางสังคมในการอยู่ร่วมกันและการร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข

#### 8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง การรู้จักสิทธิหน้าที่ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นการพัฒนาและส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และการละเล่นต่างๆ โดยกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่านิสัยของการเป็นพลเมืองที่ดี ไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงส่งผลให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

#### ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544) กิจกรรมใดที่ทำในเวลาอิสระก่อให้เกิดความสุขมีคุณค่าเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น ซึ่งแยกเป็นหมวดหมู่ได้ 15 ประเภทดังนี้

1. ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดทักษะความสัมพันธ์ของประสาทอวัยวะร่างกาย และพัฒนาความคิดความสามารถในการทำงานจนสามารถพัฒนาไป สู่ทักษะเป็นงานอาชีพได้

2. เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกายในทางด้านสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ได้รับความสนุกสนานและเพื่อกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

3. งานอดิเรก (Hobby) จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ในความรู้อิพิเศษ

4. การดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม การแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ซึ่งในปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจิตใจ

5. การเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่นตลอดจนการฝึกทักษะการ

เคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวัดทำนองดนตรี รวมไปถึง การพักผ่อนในรูปแบบต่างๆ การเดินรำลีลาศในกิจกรรมสังคม

6. การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคม วัฒนธรรมและพฤติกรรมความเป็นอยู่ทั้งในปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา เป็นการส่งเสริมจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญา การศึกษาเรียนรู้ และส่งเสริมความสามารถในการแสดงออก

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือการใช้เวลาว่าง เพื่อการศึกษาหาความรู้ด้วย กิจกรรมนอกรูปแบบโดยการสัมผัสกับธรรมชาติของจริง เช่น การจัดค่ายพักแรม การเดินทางไกล

8. วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง ความมีวินัยแห่งตน และเป็นการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่ดี

9. กิจกรรมสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ การเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี มีคุณธรรมรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สร้างมิตรภาพในสังคม

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ (Special Event) เป็นกิจกรรมเฉพาะที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษโดยตรง เช่น เทศกาลพิเศษ การจัดกิจกรรมประเพณี กิจกรรมเพื่อทางศาสนา เช่น วันลอยกระทง วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีนสงกรานต์เป็นแสดงความยินดี สุขใจหรือความร่วมมือกันในการช่วยกันสร้างสรรค์สังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น

11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) เป็นกิจกรรมเพื่อการช่วยเหลือบริการสังคม ช่วยให้เข้าใจกันเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อ เสียสละ สร้างความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียว รู้จักเสียสละ เพื่อส่วนร่วมและจัดเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์

12. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พัฒนาอารมณ์สุขที่มีรูปแบบหลากหลายน่าสนใจ เช่นการท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ การท่องเที่ยวชมประเพณี วัฒนธรรม เป็นต้น

13. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข ได้แก่ กิจกรรมที่ให้อารมณ์สุข สนุกสนานตื่นเต้นเร้าใจ เช่นการเดินรำ ปีนเขา การพูดคุย สนทนา ฯลฯ และอารมณ์สุขสงบ พัฒนาจิตใจและสติปัญญา เช่น การนั่งสมาธิการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โยคะ ฯลฯ

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเกี่ยวกับการจัดการและลีลาชีวิต เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ การควบคุมความเครียด การผ่อนคลาย ฯลฯ

15. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าการเรียนรู้การทำงานร่วมกันในสังคม มีมนุษย์สัมพันธ์ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นการพัฒนาสังคมและทรัพยากรของสังคม เช่น การอภิปรายเกมเพื่อการรู้จักกันเกมส์สร้างความสัมพันธ์ เกมการทำงานเป็นทีม การแบ่งประเภทกิจกรรม

### แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 – 2559)

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 – 2559) เป็นแผนแม่บทระดับชาติ ที่มีแผนยุทธศาสตร์สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ซึ่งมุ่งหวังให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยความเสมอภาคเป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 – 2559) ได้กำหนดสาระสำคัญของแผนฯ 4 ยุทธศาสตร์ คือ

- ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
- ยุทธศาสตร์ที่ 2 การผลิตและพัฒนาบุคลากรในการเป็นผู้นำและจัดบริการนันทนาการ
- ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาระบบและกลไก การบริหารจัดการนันทนาการ
- ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาสภาวะแวดล้อมและการส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนด้วยนันทนาการ

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังหรือแรงในลักษณะต่างๆ โดยมีจุดประสงค์ให้ร่างกายมีสุขภาพดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม เพื่อให้สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกมส์ และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้ง การออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ และการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

ดารณีย์ ศรีสวัสดิกุล (2543) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึงการเข้าร่วมใน กิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เป็นการช่วยให้ กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

อุทัย สงวนพงศ์ (2547) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน

มนัส ยอดคำ (2548) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การประกอบกิจกรรมใด ที่ทำให้ร่างกาย หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพการออกกำลังกายเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์จะต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำและพอเพียง ดังคำกล่าวที่ว่า “นิ่งจะดับ เคลื่อนไหวจะเกิด” สภาพสังคมปัจจุบันทำให้มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้เคลื่อนไหวร่างกาย อย่างพอเพียง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดจากสาเหตุของการเคลื่อนไหวร่างกายไม่พอเพียง หรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดขึ้นกับมนุษย์มากมาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดัน โลหิต โรคเบาหวาน โรคอ้วนและโรคอื่นๆ อีกมากมาย โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของ คนในวันนี้และนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าคนยังไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตหรือปรับปรุงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายมีคุณค่าและประโยชน์มากมาย

แลมบ์ (Lumb, 1984) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมายโดยมีการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่งเสริมให้ร่างกายสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ร่างกายคงอยู่ได้

## หลักการออกกำลังกาย

มิเชล (Michael 1987 อ้างถึงใน สุรุจุมิ คำดี, 2552) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเอาไว้ ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน
2. ไม่มีโปรแกรมที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่างๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อนในระยะแรก แล้วค่อยๆเพิ่มทีละน้อยๆจนถึงมาก
7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก ไม่ควรนานเกินไป
8. ควรมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่ง ในแต่ละวันในการออกกำลังกาย และจะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเวลานั้นๆด้วย
9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะ
10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย ควรมีการตรวจสอบและวัดผลความก้าวหน้าของการฝึกเป็นระยะๆ
11. เพื่อช่วยป้องกันอาการเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้าๆ ไม่กระตุกหรือเคลื่อนไหวเร็วเกินไป
12. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก
13. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด
14. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย
15. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ
16. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม
17. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้



18. พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า “ผลของการออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนจะได้รับ และไม่มีสิ่งใดหรือเครื่องจักรใดทำแทนให้ได้
19. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
20. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมากๆ
21. หลังออกกำลังกายต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอและทรุดโทรมง่าย
22. หลังจากการออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอทั้งซักครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารใหม่ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนัก หรือทำกิจกรรมที่หนักสมองทันที

อุทัย สงวนพงษ์ (2547) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง จึงควรคำนึงถึงหลักเกณฑ์โดยทั่วไป ดังนี้

1. ต้องเริ่มต้นจากการอบอุ่นร่างกาย ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการออกกำลังกายที่หนักขึ้นต่อไป และยังช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บแก่กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆของร่างกายด้วย
2. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆก่อน โดยใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเริ่มต้นจากการออกกำลังกายในปริมาณน้อยไปสู่่มาก หรือจากกิจกรรมง่ายไปสู่กิจกรรมที่ยากขึ้นตามลำดับ
3. ผู้ที่ฟื้นจากไข้หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
4. การออกกำลังกายควรให้ครบทุกส่วนของร่างกาย ไม่ควรออกกำลังกายเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะจะทำให้ส่วนที่ออกกำลังกายเจริญขึ้น แต่ส่วนที่ไม่ออกกำลังกายจะลีบเล็กส่งผลให้ร่างกายไม่สมส่วน
5. ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 2-3 วันต่อสัปดาห์ก็ได้ แต่ต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ และควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือตอนเช้าก่อนรับประทานอาหาร และตอนเย็นหลังเลิกเรียนหรือเลิกงาน
6. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือความหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ระบบการหายใจเร็วขึ้นและมีเหงื่อออก
7. ในระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ แต่ถ้าร่างกายกระหายน้ำควรดื่มเพียงเล็กน้อย และไม่ควรใช้ยากระตุ้นใดๆ เพราะจะมีผลเสียต่อร่างกาย
8. ในระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ถ้ามีความผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น หัวใจเต้นแรงหรือไม่เป็นจังหวะ เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป เป็นต้น ควรหยุดออกกำลังกายทันที

9. ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาในขณะที่อากาศร้อนมากๆ
  10. หลังจากออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะขณะออกกำลังกายนั้นจะส่งผลทำให้หัวใจ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานมากขึ้น จึงควรให้อวัยวะต่างๆได้พักผ่อน
  11. หลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำโดยทันที แต่ควรได้พัก รอเวลาให้เหงื่อแห้งก่อน
  12. ควรใส่เครื่องแต่งกายให้เหมาะกับชนิดของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดความคล่องตัว ช่วยระบายความร้อนและป้องกันอุบัติเหตุได้อีกด้วย
- สรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกายที่ดีควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และอวัยวะส่วนต่างๆให้ทำงานได้ดี พร้อมต่อการออกกำลังกายและลดความเสี่ยงอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ส่งผลให้การออกกำลังกายมีความปลอดภัยมากขึ้นและออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย

### ความสำคัญของการออกกำลังกาย

สมบัติ กาญจนกิจ (2557) ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจาก

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้นและป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการ เล่นกีฬาที่มีต่อส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แล้ว จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก็จะควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ความเครียดจากการ ประกอบอาชีพน้อยลง เมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ การค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในวิถีของเกมส์การแข่งขัน ซึ่งบางครั้ง สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ดีเพราะการเล่นกีฬา หรือ การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพ ที่ดี มีความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กีฬาเพื่อสุขภาพ

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2543) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า จะมีผลต่อสุขภาพทางกาย การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายให้คงที่อยู่เสมอมิวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้มีการพัฒนาอย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนงานที่เท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้ในงานอื่นได้อีกต่อไป
2. ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินเหินด้วยความสง่า คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้นๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมราศีให้แก่ตนเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่างๆ ประจำวันได้ผลผลิตสูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานานกว่า ทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่มีความสมรรถภาพทางกาย
4. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
5. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมการออกกำลังกายและอาหารควบคู่กันไปด้วย
6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบการไหลเวียนโลหิตกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวายที่กำลังเป็นโรคร้ายที่นำกล้วอย่างยิ่งอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายที่ดีนั่นเอง
7. คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” นั้นเพื่อให้มีความหมายที่ชัดเจนมากขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้น คือ เรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี” ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย (อ้างอิงใน ราวุธ นาคฤทธิ์ 2552.)  
การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้

ดังนี้

1. ในการเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรงการออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียวทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่าง หน้าตาการทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกายของการออกกำลังกาย สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาด การออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

## กีฬาเพื่อสุขภาพ

วุฒิมพงษ์ ปรมัตถการ (2537) คำว่ากีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะหรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขัน

กีฬาทุกชนิดให้ผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน แม้จะเป็นกีฬาชนิดเดียวกัน วิธีเล่น ความชำนาญของผู้เล่น ความหนัก นาน บ่อย ของการเล่น ก็มีผลต่อสุขภาพไม่เหมือนกัน ยิ่งเป็นนักกีฬาที่ต้องแข่งขันระดับและความสำคัญของการแข่งขันจะเข้ามาเป็นตัวแปรเพิ่ม จนบางครั้งส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

การเลือกกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นเป็นการใช้แรงของร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด โดยอาจจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพในหลายๆด้านหรือด้านเดียวก็ได้ แต่ในการปฏิบัติจริง เราควรเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้หลากหลาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาในระบบต่างๆ ภายในร่างกายให้ครบทุกส่วน โดยแบ่งชนิดของกิจกรรมที่เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังนี้

### 1. กีฬาแข่งขัน

กีฬาหลายประเภทไม่เข้าลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของผู้เล่น เช่น อายุน้อยหรือมากเกินไป ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมความหนักเบาในการเล่นได้เพราะถูกบังคับโดยเกม หรือคู่แข่ง ลักษณะของการแข่งขันไม่เป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด แต่อาจจะมีอันตรายมากพอตัว เนื่องจากต้องมีการปะทะตัวกันอย่างรุนแรง แต่ถ้าจะดูจากการฝึกซ้อมของกีฬาแต่ละชนิด จะมีการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นต้องใช้ในการแข่งขัน เช่น กีฬามวย การทำกายบริหาร ชกมวย ชกกระสอบทราย การวิ่ง การยกน้ำหนัก เป็นการฝึกฝนสมรรถภาพทางการกายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการนำวิธีของกีฬาแข่งขันต่างๆ มาฝึกฝนร่างกาย จึงถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย

2. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย สามารถนำมาจัดให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้หลายชนิดและยังมีผลต่อสุขภาพจิตอีกด้วย เพราะไม่เคร่งเครียดแต่มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การเล่นที่จับ ลิงชิงบอล วิ่งเปี้ยว ตะกร้อวง เป็นต้น
3. กายบริหาร การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือ ข้อต่อและกล้ามเนื้อ ทำให้มีความคล่องตัวและทรหดทรงดีขึ้น แต่ให้ผลน้อยต่อระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เนื่องจากไม่มีความต่อเนื่องหรือหนักพอ มักใช้ประกอบการออกกำลังกายอื่นและใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เช่น การบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการฝึกการหายใจและสมาธิซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพทางหนึ่ง
4. การออกกำลังกาย หมายถึง การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเอง ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิเหยาะ กระโดดเชือก ถีบจักรยาน ก้าวขึ้นลงบันได เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโดยตรง แต่การยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีกิจกรรมอื่นฝึกหายใจและการไหลเวียนเลือดด้วย ไม่ถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ
5. งานอาชีพและงานอดิเรกที่ใช้ร่างกาย ถ้าคิดปริมาณรวมของการใช้ร่างกายแล้ว งานอาชีพหรืองานอดิเรกที่ทำทั้งวันอาจจะมากกว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติจำนวนมาก ไม่ได้ผลในการส่งเสริมสุขภาพไปด้วย เนื่องจากไม่ได้ปฏิบัติให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่ได้ทำกายบริหารก่อนการใช้ร่างกาย ทำไปหยุดไปโดยไม่มีช่วงติดต่อกันนานพอ เป็นต้น การปรับวิธีการใช้ร่างกายให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ หากทำได้จะได้ประโยชน์ทั้งผลงานและสุขภาพ

สรุปได้ว่า กีฬาเพื่อสุขภาพนั้นเป็นการเล่นกีฬาโดยใช้แรงของร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่งผลต่อระบบการเคลื่อนไหว ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด ไม่ใช่เพื่อการแข่งขัน แต่เป็นการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการขาดออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

#### **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) ขึ้นโดยมุ่งหวังให้คนไทยได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬาเพื่อหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวสู่ความสามัคคีและสมานฉันท์ มีการบริหารจัดการกีฬาทุกมิติอย่างเป็นระบบ โดยใช้วิทยาศาสตร์

การกีฬาพัฒนาศักยภาพนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศอย่างมีมาตรฐานระดับสากล รวมทั้งให้การกีฬาเป็นแหล่งสร้างรายได้ สร้างอาชีพและการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศควบคู่กันไป จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกภาคส่วนในสังคมจะได้ใช้แผนฯฉบับนี้ เป็นกรอบและแนวทางในการพัฒนาการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### **แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 12 ปี (พ.ศ. 2552-2563)**

ตามบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2540 ได้กำหนดแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐให้รัฐบาลที่เข้ามาบริหารงานต้องดำเนินการประกอบกับพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. 2546 โดยรัฐบาลได้จัดทำแผนการบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2548-2551 ขึ้น และกำหนดให้ส่วนราชการต่างๆ ทำแผนปฏิบัติการให้สอดคล้องกับแผนการบริหารราชการแผ่นดินดังกล่าว กรุงเทพมหานครในฐานะองค์กรปกครองท้องถิ่นรูปแบบพิเศษมีภาระหน้าที่ในการบริหารจัดการตาม พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528 ตลอดจนกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการ ให้บริการแก่ประชาชนในพื้นที่กรุงเทพฯ ทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม สุขอนามัย การศึกษา ฯลฯ ดังนั้น เพื่อให้การบริหารและพัฒนากรุงเทพฯ มีทิศทางดำเนินงานที่ชัดเจน จึงได้มีการจัดทำแผนบริหารราชการกรุงเทพมหานครขึ้น ซึ่งแผนบริหารราชการกรุงเทพมหานครฉบับที่ใช้อยู่ในปัจจุบันจะสิ้นสุดลงใน พ.ศ. 2551 กรุงเทพมหานครมีความเห็นว่าควรกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนากทม. ระยะยาว กำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายการพัฒนาระยะยาว เพื่อเป็นกรอบแนวทางหลักในการพัฒนากทม. ให้เป็นมหานครน่าอยู่อย่างยั่งยืน จึงได้จัดทำแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 12 ปี (พ.ศ. 2552-2563) โดยจะแบ่งช่วงการพัฒนาเป็น 3 ระยะ ระยะละ 4 ปี ตามวาระของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครเพื่อประโยชน์ของกรุงเทพฯ ในระยะยาวต่อไป

#### **ด้านการบริหารและจัดการด้านกีฬาและนันทนาการ**

กรุงเทพฯ มีพื้นที่ว่างที่สามารถจัดกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการกระจายอยู่ตามเขตต่างๆ มีบริการการเรียนการสอนกีฬาขั้นพื้นฐานและการจัดกิจกรรมในศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชน และยังมีโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่ส่งเสริมพัฒนาทักษะความสามารถทางการกีฬาให้แก่ักเรียน

#### **ประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านกีฬาและนันทนาการ**

เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชนด้วยวิธีการเชิงรุก เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและมีทักษะทางกีฬาที่เหมาะสมกับวัยและข้อจำกัดด้านอื่นๆ ของแต่ละบุคคล โดยมีกลยุทธ์หลัก 5 กลยุทธ์ดังนี้

- พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของสถานบริการด้านการกีฬาและนันทนาการ
- ส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพให้กับประชาชน
- ส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาและนันทนาการ
- พัฒนาการบริหารจัดการด้านกีฬาและนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- ส่งเสริมและพัฒนาบริการกีฬาและนันทนาการ

### ลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

ลานกีฬา หมายถึง สถานที่ซึ่งใช้สำหรับออกกำลังกายเล่นกีฬา เพื่อนันทนาการ เพื่อสุขภาพอนามัย ใช้พื้นที่ว่างของภาครัฐ เอกชน หรือ ที่สาธารณะโดยได้รับอนุญาตให้ใช้เป็นที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ซึ่งมีเป้าหมายให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย

ประเภทของลานกีฬากรุงเทพมหานคร

ลานกีฬาของกรุงเทพมหานครแบ่งออกเป็น 3 ประเภทตามขนาดของลานกีฬา และจำนวนผู้เข้ามาใช้ประโยชน์ในลานกีฬา ได้แก่

- 1) ประเภทลาน A คือลานกีฬาที่มีพื้นที่มากกว่า 1 ไร่
- 2) ประเภทลาน B คือลานกีฬาที่มีพื้นที่ไม่เกิน 1 ไร่ (200-400 ตารางวา)
- 3) ประเภทลาน C คือลานที่มีพื้นที่ตั้งแต่ 50 ตารางวาขึ้นไปแต่ไม่เกิน 200 ตารางวา

ซึ่งลานกีฬาทั้ง 3 ประเภทต้องมีกรรมการดูแลรับผิดชอบ มีการบริหารงานที่ดีและมีความปลอดภัย โดยที่ดินของลานกีฬาทั้ง 3 ประเภท อาจเป็นของรัฐหรือเอกชนที่มีการอนุญาตให้ใช้พื้นที่เป็นลายลักษณ์อักษรอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 3 ปี โดยทั้ง 3 ประเภทนี้ยังแยกออกตามลักษณะที่ตั้งของลานกีฬาคือ ลานกีฬาที่ตั้งในบริเวณโรงเรียน, ลานกีฬาที่ตั้งอยู่ในชุมชนและลานกีฬาสาธารณะซึ่งตั้งในบริเวณพื้นที่สาธารณะ (สำนักผังเมือง กรุงเทพมหานคร, 2554)



จำนวนลานกีฬาของกรุงเทพมหานครปี พ.ศ. 2558

จำนวนลานกีฬาของกรุงเทพมหานครทั้งประเภทลานกีฬา A, B, และ C ในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวน 1,216 แห่ง เขตหนองจอกยังเป็นเขตที่มีจำนวนลานกีฬามากที่สุดในกรุงเทพมหานคร คือมีจำนวน 77 แห่ง รองลงมา คือ เขตมีนบุรีและเขตสายไหม มีจำนวนลานกีฬาจำนวน 51 แห่งและ 44 แห่งตามลำดับ และสำหรับเขตที่มีจำนวนลานกีฬาน้อยที่สุดในกรุงเทพมหานครคือเขตสัมพันธวงศ์ 5 แห่ง รองลงมาคือเขตบางรัก 8 แห่ง เขตบางนาและเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย 9 แห่งตามลำดับ (กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว, 2558)

การแบ่งเขตตามการปฏิบัติงานของสำนักงานเขต

กรุงเทพมหานครได้ปรับปรุงการแบ่งกลุ่มการปฏิบัติงานของสำนักงานเขตเพื่อให้การปฏิบัติราชการมีความสอดคล้องกับสภาพพื้นที่เศรษฐกิจสังคมวิถีการดำรงชีวิตของประชาชนสามารถสนองต่อความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งเพื่อประโยชน์ในการประสานงานการกำกับและติดตามการปฏิบัติงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามนโยบายของกรุงเทพมหานคร โดยกรุงเทพมหานครได้จัดแบ่งเขตทั้ง 50 สำนักงานเขตออกเป็น 6 กลุ่มได้แก่

1. **กลุ่มกรุงเทพกลาง** ประกอบด้วย เขตพระนคร เขตดุสิต เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตสัมพันธวงศ์ เขตดินแดง เขตห้วยขวาง เขตพญาไท เขตราชเทวี และเขตวังทองหลาง
2. **กลุ่มกรุงเทพใต้** ประกอบด้วย ปทุมวัน บางรัก เขตสาทร เขตบางคอแหลม เขตยานนาวา เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตสวนหลวง และเขตบางนา
3. **กลุ่มกรุงเทพเหนือ** ประกอบด้วย เขตจตุจักร เขตบางซื่อ เขตลาดพร้าว เขตหลักสี่ เขตดอนเมือง เขตสายไหม และเขตบางเขน
4. **กลุ่มกรุงเทพตะวันออก** ประกอบด้วย บางกะปิ สะพานสูง เขตบึงกุ่ม เขตคันนายาว เขตลาดกระบัง เขตมีนบุรี เขตหนองจอก เขตคลองสามวา และเขตประเวศ
5. **กลุ่มกรุงธนเหนือ** ประกอบด้วย เขตธนบุรี เขตคลองสาน เขตจอมทอง เขตบางกอกใหญ่ เขตบางกอกน้อย เขตบางพลัด เขตตลิ่งชัน และเขตทวีวัฒนา
6. **กลุ่มกรุงธนใต้** ประกอบด้วย เขตภาษีเจริญ เขตบางแค เขตหนองแขม เขตบางขุนเทียน เขตบางบอน เขตราษฎร์บูรณะ และเขตทุ่งครุ (สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2558)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

ธีรศักดิ์ ตีรรักษา (2546) ได้ศึกษาเรื่อง “ความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมีเป้าหมายคือ ศึกษาความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ร้อยละ พบว่า สมาชิกที่ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุของสมาชิกส่วนใหญ่จะต่ำกว่า 30 ปี อาชีพโดยส่วนใหญ่เป็นอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน รองลงมาเป็นอาชีพธุรกิจส่วนตัวและอื่นๆ (นักเรียน นักศึกษา และแม่บ้าน) วันและเวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ วันเสาร์ระหว่างเวลา 18.00-20.00 น. การบริการที่ต้องการได้แก่ บริการออกกำลังกาย อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก และการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิก

นฤมล หวานดี (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ผลการศึกษาพบว่า

1. เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความเหมาะสมต่อความต้องการ
2. เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ ส่วนใหญ่ไม่มีความเหมาะสมต่อความต้องการ
3. เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความเหมาะสมต่อความต้องการ
4. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ชญานี เถาว์ลัย (2552) ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่700 ปี ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโครงสร้างของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่700 ปี ศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการตลอดจนปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ฐานนิยม และค่าร้อยละ อีกทั้งใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติ Chi-square Test ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 21-25 ปี ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท มีความถี่ในการออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ วันละ 1-2 ชั่วโมง โดยช่วงเวลาที่ใช้บริการส่วนใหญ่คือ ช่วงเวลาเย็น (17.00 -19.00 น.) ลักษณะการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ ไปออกกำลังกายกับเพื่อน กีฬาที่นิยมใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การวิ่ง โดยมีเหตุผลในการมาออกกำลังกายคือ เพื่อต้องการสุขภาพแข็งแรง ซึ่งผู้ให้บริการส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬา โดยผู้ให้บริการมีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจในภาพรวมของสนามกีฬาอยู่ในระดับมาก ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เห็นว่าปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ กีฬาและสถานที่ เป็นปัญหาที่ พบมากที่สุด โดยส่วนใหญ่ มีการเสนอให้ปรับปรุงด้านบุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆให้ดีขึ้น

อภิวันท์ วีระเดโช (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ตามตัวแปร เพศ อาชีพ และกิจกรรม

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) โดยรวมและรายด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก
2. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่มีเพศ แตกต่าง กัน มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน

3. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกัน
4. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน

ปณิรตินกร ณ อยุธยา (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ปี พ.ศ.2553 ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมออกกำลังกาย ด้านเวลาในการให้บริการ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ไม่มีการบริหารจัดการโดยกรมจัดหางาน ต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสำนักงานบริหารกลาง สำนักปลัดกระทรวงแรงงาน ซึ่งมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นลานเอนกประสงค์ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีอุปกรณ์การออกกำลังกายและมีสิ่งอำนวยความสะดวก มีผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมมีการเดินแอโรบิก ทุกวันจันทร์ วันพุธ และพฤหัสบดี ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มีผู้เข้าร่วมประมาณ 15 คน ด้านเวลาในการให้บริการในห้องฟิตเนส เปิดให้บริการวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 16.00 – 18.00 น. มีผู้ใช้บริการประมาณ 25 คน
2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โดยรวมด้านงบประมาณสนับสนุน อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับ มาก ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ด้านช่วงระยะเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ 17.00-18.00 น.

จินดา ปั้นบรรจง (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ

ประชาชนที่มามีอาการกำลังภายในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน ผลการศึกษา พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกำลังภายในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ปรากฏดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็น 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็น 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็น 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็น 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แอโรบิคแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็น 9.11 และแบดมินตันคิดเป็น 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็น 9.67 แบดมินตันคิดเป็น 9.18 และแอโรบิคแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 8.70
2. ความต้องการด้านวันเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดคือ ช่วงเย็น 18.00-21.00 ร้อยละ 58.89 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดคือเวลา 15.00-18.00 คิดเป็น 74.77 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดคือเวลา ช่วงเย็น 18.00-21.0 คิดเป็นร้อยละ 47.78 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดคือช่วงเย็น 18.00-21.0 คิดเป็นร้อยละ 56.67
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดคือ ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา คิดเป็น 56.67 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกมากที่สุดคือ ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกต้องสุขลักษณะ ร้อยละ 82.22 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันคือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีแสงสว่างให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านการจัดการประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44, 67.78 ตามลำดับ เห็นว่า ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬาประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการด้านการจัดการมากที่สุดร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

อภิตตญา ชั้นซัทต (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมต่อความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2555 เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ 1,2 และ 3 ต่อความต้องการในการออกกำลังกาย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษา 5 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะนิติศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และคณะนิเทศศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่งเสริมต่อความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2555 โดยรวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก และผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา รวมทุกด้าน พบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 15 (ฉบับพิเศษ) (2555) เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี พ.ศ.2555 ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายและวันเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการจัดการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี พ.ศ.2555 ดังนี้
  - 1.1 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายและวันเวลาในการออกกำลังกาย ข้าราชการพลเรือนมีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด 4 วัน วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันเสาร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 17.00-18.00 น. ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่ข้าราชการพลเรือนมีความต้องการมากที่สุด คือ กีฬาแบดมินตัน

- 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มาก
- 1.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มาก
- 1.4 ด้านการจัดการโดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มาก
- 1.5 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับ มาก
2. เปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายระหว่างข้าราชการพลเรือนเพศชายกับเพศหญิงในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 พบว่า ไม่แตกต่างกันทุกด้าน

เซตวัน ใจปลื้ม (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรด้านบริหารจัดการ และด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนใหญ่ อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและประชาชนมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายในร่ม
2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากรส่วนใหญ่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและประชาชนมีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารจัดการส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของ

ประชาชนและประชาชนมีความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาในเขตอำเภอ

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายและประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ สัปดาห์ละ 5 วัน วันที่ต้องการมากที่สุด คือวันอาทิตย์ ช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ 16.00-19.00 และกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ

ฐิติพล แสงลอย (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปี พ.ศ.2553 ใน 4 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตบางพระ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ วิทยาเขตอุเทนถวาย วิทยาเขตจันทบุรี ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ และด้านบริการทางวิชาการ มีลักษณะเหมือนกันคือ ยังขาดการบริหารจัดการที่ดี และการดูแล สถานที่ อุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง สำหรับด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีลักษณะที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางภูมิประเทศและภูมิอากาศ
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรและการให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านวิชาการ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก มีความต้องการออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด วันที่นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันศุกร์ ส่วนช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.00-18.00 น.



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

ซัตตันและแบรเวน (Sutton and Brabyn, 2013) ได้ทำการศึกษาในเรื่องการประเมินพื้นฐานของประชากรเพื่อเป็นวิธีการในการเข้าถึงทางภูมิศาสตร์ในการสร้างโอกาสทางกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งในประเทศนิวซีแลนด์ พบว่า การกระตุ้นให้เกิดการเข้าร่วมในกิจกรรมกลางแจ้งไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดความสนุกสนานและผจญภัยเท่านั้นแต่มันยังเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพและการส่งเสริมการป้องกันอย่างมีคุณค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมกลางแจ้งจะมีความสำคัญต่อประชาชนวัยรุ่น ช่างถือ เป็นวัยที่อยู่ในสถานะที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในการสร้างความประทับใจต่างๆในการดำเนินชีวิต การเข้าถึงสภาพทางภูมิศาสตร์ในการสร้างโอกาสทางกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้เป็นหลักในการต่อต้านอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลางแจ้งในประเทศนิวซีแลนด์ แต่ทั้งนี้ก็ควรจะมีแนวคิดที่หลากหลายเพื่อที่จะก่อให้เกิดโอกาสกับทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับที่พักออาศัย โดยที่การประเมินมีขอบเขตจำนวนมากรวมถึงด้านวัฒนธรรม การเงิน และอุปสรรคทางภูมิศาสตร์ ดังนั้น การวิจัยนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของขอบเขตในการประเมิน และการใช้ระบบข้อมูลทางภูมิศาสตร์ในการวิเคราะห์ ซึ่งรวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกิดความเสียหายน้อยที่สุด ที่จะเป็นการอธิบายถึงเวลาในการเดินทางโดยผ่านเส้นทางที่รวดเร็วจากที่พักของประชาชนไปสู่ทางเข้าในพื้นที่ของกิจกรรมนันทนาการ ผลลัพธ์ของงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นในส่วนของแผนที่และสถิติทางพื้นที่ของเวลาในการเดินทางที่เป็นพิสัยของการสร้างโอกาสของกิจกรรมนันทนาการในพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันในประเทศนิวซีแลนด์ ซึ่งข้อมูลนี้เป็นสิ่งสำคัญต่อการวางแผนกิจกรรมนันทนาการในการประเมินข้อมูลที่เป็นการประเมินรวมกันของข้อมูลด้านประสบการณ์ทางทัศนียภาพกับสถิติที่เป็นประโยชน์ทางนันทนาการ

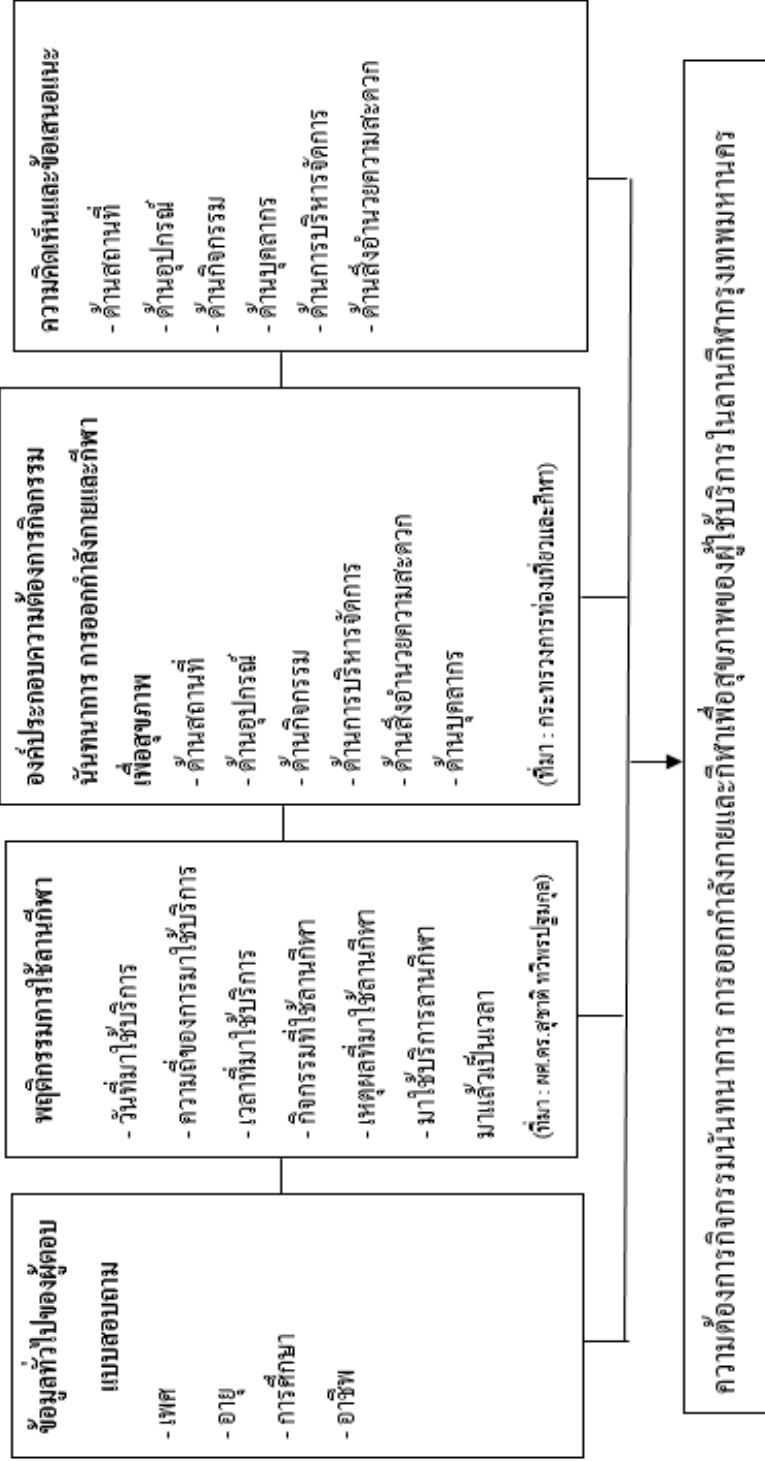
โคพิตา และคณะ (Korpeta et al, 2014) ได้ทำการศึกษาในเรื่องการวิเคราะห์ถึงสื่อกลางระหว่างพื้นฐานทางธรรมชาติของกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่ามีหลักฐานที่เชื่อมโยงถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย รวมถึงการฟื้นฟูประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เปรียบเสมือนตัวกลางระหว่างสิ่งที่ปรากฏทางธรรมชาติกับสุขภาวะที่รวมอยู่ด้วยกัน ซึ่งการค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลาที่ถูกใช้สำหรับพื้นฐานทางธรรมชาติของนันทนาการและสุขภาวะทางอารมณ์ที่เป็นตัวกลางโดยผ่านการฟื้นฟูประสบการณ์ร่วมรวมถึงการรวมกลุ่มทางสังคมและการรับรู้ถึงเวลา ณ ปัจจุบัน ของธรรมชาติพื้นฐานทางนันทนาการ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3060 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 – 74 ปี ที่เข้าร่วมในการสำรวจถึงการใช้อินเตอร์เน็ตและตอบแบบสอบถามทางจดหมาย จากการวิเคราะห์ตัวกลางที่

หลากหลายเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรายงานการเข้าร่วมของตนเองตามพื้นฐานทางธรรมชาติของกิจกรรมนั้น ทัศนคติและสุขภาวะทางอารมณ์โดยผ่านความถี่ของการฟื้นฟู ประสพการณ์ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการเข้าร่วม ในขณะที่จำนวนการรวมกลุ่มทางสังคมหรือระยะเวลาในการเยี่ยมเยือนพื้นฐานทางธรรมชาติของกิจกรรมนั้น ทัศนคติและสุขภาวะทางอารมณ์ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นพบว่า มีหลักฐานในการยืนยันว่าการฟื้นฟูสุขภาวะส่งผลต่อการแสดงออกทางธรรมชาติ แต่ในขณะเดียวกันก็มีหลักฐานอีกไม่น้อยที่เป็นสาเหตุในการศึกษาถึงการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวกลางที่อยู่ในความแตกต่างระหว่างกลุ่มประชากรในเรื่องของความต้องการ

ทเวิท และคณะ (Tveit et al, 2014) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการศักยภาพของกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง พบว่ามีการเพิ่มขึ้นในเรื่องสุขภาพของสาธารณะที่มีความสัมพันธ์ต่อกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและสุขภาพของสาธารณะที่เพิ่มขึ้นของความรู้ในทศวรรษที่ผ่านมา การปรับปรุงของสุขภาพ การวางแผนและการกำหนดนโยบายมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเข้าถึงที่ดีในพื้นที่ของนันทนาการไปสู่การอำนวยความสะดวกในกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง ซึ่งเป็นการพัฒนาตามความเป็นจริงในเรื่องความกดดันที่เกิดขึ้นในชุมชนเมืองและบริเวณใกล้เคียง โดยมีความต้องการในการเขียนแผนที่และประเมินถึงการวัดความสมบูรณ์พื้นฐานสำหรับการตัดสินใจในการวางแผนและกระบวนการในการออกแบบการประเมินเป็นการอธิบายถึงความเหมาะสมของที่พักอาศัยของประชาชนไปสู่พื้นที่ของนันทนาการ งานวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจความแตกต่างของแผนที่และการวัดพื้นที่ของนันทนาการและเป็นตัวเลือกในการบ่งชี้ถึงผลกระทบในการสร้างแผนที่ของพื้นที่ทางนันทนาการ โดยที่ผ่านมามีการสำรวจความแตกต่างของวิธีการวัดระยะภายใต้สิ่งแวดล้อม ในการศึกษาครั้งนี้มีเป้าประสงค์ของการวิเคราะห์ว่าจะต้องมีกลไกในการอธิบายถึงพื้นที่ทางนันทนาการและเลือกวิธีการสำหรับใช้ในการประเมินการวัดผลของพื้นที่ทางนันทนาการเพื่อที่จะก่อให้เกิดคุณค่าในการวางแผนและการกำหนดเป้าประสงค์ของนโยบายในการปรับปรุงปัญหากิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งให้กับประชาชน

แฮมมอนด์ และคาร์พิงเกอร์ (Hammond and Darfinker 1969 อ้างถึงใน กิติพงษ์ ชิตียะ, 2538) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ออกเลย

รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้แนวทางการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานครโดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. เสนอผลการเทียบระดับความคิดเห็น

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชากรที่อาศัยอยู่แต่ละเขตในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5,686,252 คน (ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร, 2557)

##### กลุ่มตัวอย่าง

การหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คำนวณจากบุคคลที่เข้ามาใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 เขต โดยแยกตามกลุ่มต่างๆตามการบริหารงาน จำนวน 6 กลุ่มเขต ได้แก่ กลุ่มกรุงเทพกลาง กลุ่มกรุงเทพใต้ กลุ่มกรุงเทพเหนือ กลุ่มกรุงเทพตะวันออก กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ และกลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้มีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร

e คือ ความคลาดเคลื่อน(0.05)

แทนค่าสูตร

$$n = \frac{5,686,252}{1 + 5,686,252(0.05)^2}$$

$$= 399.973$$

จากการคำนวณข้างต้นผู้วิจัยต้องกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยมีความคลาดเคลื่อนไม่เกิน .05 เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงทำการเก็บตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 400 ตัวอย่าง เพื่อใช้อ้างอิงถึงกลุ่มผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

ดังนั้น ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังนี้

1. ผู้วิจัยแบ่งเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 6 กลุ่มเขตจากทั้งหมด 50 เขต โดยแบ่งตามการปฏิบัติงานของสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
2. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกมา 6 เขตเพื่อเป็นตัวแทนของ 6 กลุ่มเขตโดยใช้วิธีจับสลาก
3. ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างของลานกีฬาแต่ละแห่งที่ต้องการศึกษาจากการคำนวณค่าร้อยละตามสัดส่วนผู้ใช้บริการลานกีฬาโดยประมาณ โดยการสอบถามจำนวนผู้ใช้บริการลานกีฬาจากเจ้าหน้าที่หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องดังตารางต่อไปนี้

ตัวแทนลานกีฬา (กลุ่มเขต)	จำนวนผู้เข้าใช้บริการต่อเดือน (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. กรุงเทพมหานคร(ดินแดง)	680	56
2. กรุงเทพมหานคร(คลองเตย)	850	70
3. กรุงเทพมหานคร(หลักสี่)	990	82
4. กรุงเทพมหานคร(วันออก(บึงกุ่ม)	1200	100
5. กรุงเทพมหานคร(บางพลัด)	630	52
6. กรุงเทพมหานคร(บางแค)	480	40
รวมทั้งสิ้น	4,830	400

4. ผู้วิจัยกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างให้ได้กลุ่มตัวอย่างเพศชายกับเพศหญิงจำนวนเท่ากันจากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) จากผู้ที่เข้ามาใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานครให้ได้กลุ่มตัวอย่างเพศชายกับเพศหญิงในจำนวนเท่าๆกัน

## เกณฑ์การคัดเลือกเข้าและคัดออก

### เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. ต้องมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. ผู้ที่มาใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร
3. มีความสมัครใจและยินดีตอบแบบสอบถามในการวิจัย

### เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้ที่ไม่เคยใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร ลานใดเลย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้ มีรูปแบบในงานวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานครตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้รวมทั้งสิ้น 36 ข้อโดยแบ่งเครื่องมือวิจัยเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ อายุ การศึกษาอาชีพ โดยแบบสอบถามมีลักษณะแบบตรวจคำตอบ(Check list) และแบบปลายเปิด (Open - ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวันที่มาใช้บริการ เวลาที่ใช้บริการ กิจกรรมที่ใช้ลานกีฬา เหตุผลที่ใช้ลานกีฬา ระยะเวลาตั้งแต่มาใช้บริการครั้งแรก โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ(Check list) และแบบปลายเปิด (Open - ended)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานครโดยแบบสอบถามมีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามดังนี้

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน **สถานที่**
2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน **อุปกรณ์**
3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน **กิจกรรม**
4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน **การบริหารจัดการ**
5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน **สิ่งอำนวยความสะดวก**
6. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน **บุคลากร**

ผู้วิจัยคัดแยกข้อมูลของแบบสอบถามตามหัวข้อในแต่ละด้าน

### การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอแก่ที่ปรึกษา คณะกรรมการและ ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการวิเคราะห์คำนวณค่า ดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) หมายถึง ความสอดคล้องระหว่าง จุดมุ่งหมายกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้สูตรในการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2545)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

R หมายถึง คะแนนรวมจากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ

+1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

-1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

### เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาค่าดัชนี

1.1 ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 – 1.00 มีค่าความตรงที่ใช้ได้

1.2 ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง / ยังใช้ไม่ได้

หลังจากการปรับปรุงแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของ เนื้อหาแล้ว โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) จากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ โดยกำหนดค่าความเที่ยง เท่ากับหรือมากกว่า 0.7 จึงจะถือว่าใช้ได้ (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2545) โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ใช้บริการลานกีฬาพัฒนา 1 (คลองจั่น) เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2558 ตั้งแต่เวลา 17.00 - 19.00 น. และได้นำมาหาค่าค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอน บาค พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์ 0.9 ถือเป็นค่าที่เพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ

### ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อให้  
ออกหนังสือถึงสำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว ในส่วนของกองกีฬา เพื่อขอเก็บ  
ข้อมูลในลานกีฬาผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จาก 6 กลุ่มเขต ดังนี้
  - กรุงเทพมหานคร (ดินแดง) 56 คน
  - กรุงเทพฯใต้ (คลองเตย) 70 คน
  - กรุงเทพฯเหนือ (หลักสี่) 82 คน
  - กรุงเทพฯตะวันออก (บึงกุ่ม) 100 คน
  - กรุงเทพมหานครเหนือ (บางพลัด) 52 คน
  - กรุงเทพมหานครใต้ (บางแค) 40 คน
2. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ด้วย  
ตนเองจากนั้นตรวจสอบความเรียบร้อยและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำ  
ข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำข้อมูลในงานวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูล (Editing) โดยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์และทำการคัดแยก  
ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ออก
2. ผู้วิจัยลงรหัส (Coding) โดยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาประมวลข้อมูลด้วยโปรแกรม  
คอมพิวเตอร์ ดังนี้
  - 2.1 ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ อายุ  
การศึกษาอาชีพมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดย  
การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ (Frequency Distribution and  
Percentage) แสดงการกระจายของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรสถานภาพ
  - 2.2 ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการใช้บริการ  
ลานกีฬาเกี่ยวกับ วันที่มาใช้บริการ เวลาที่ใช้บริการ กิจกรรมที่ใช้ลานกีฬา  
เหตุผลที่มาใช้ลานกีฬา ระยะเวลาตั้งแต่มาใช้บริการครั้งแรกมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ  
เชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ  
(Frequency Distribution and Percentage) แสดงการกระจายของกลุ่มตัวอย่าง  
ตามตัวแปรสถานภาพส่วนตัว และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม



2.3 ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความต้องการ กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานครในด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการและด้านสิ่งอำนวยความสะดวกโดยแบบสอบถามมีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย โดยได้กำหนด 4 ระดับคือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด มาทำการแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2.4 ทำการเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬากรุงเทพมหานครระหว่าง เพศชายกับเพศหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ค่าที(Independent Samples t-test) โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

2.5 ทำการเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬากรุงเทพมหานครระหว่าง ช่วงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

การแปลความหมายข้อมูลลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale)เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยได้กำหนดระดับค่าคะแนนไว้ ดังนี้

ความต้องการจัดบริการ	ในระดับมากที่สุด	ให้ค่าคะแนน	4
ความต้องการจัดบริการ	ในระดับมาก	ให้ค่าคะแนน	3
ความต้องการจัดบริการ	ในระดับน้อย	ให้ค่าคะแนน	2
ความต้องการจัดบริการ	ในระดับน้อยที่สุด	ให้ค่าคะแนน	1

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาคำนวณหาอันตรภาคชั้นตามหลักการหาค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อแล้ว นำมาแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้  
(วรัญญู วีรัมย์, 2552)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.26-4.00	ถือว่า	มีความต้องการจัดบริการมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.25	ถือว่า	มีความต้องการจัดบริการมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.76-2.50	ถือว่า	มีความต้องการจัดบริการน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.75	ถือว่า	มีความต้องการจัดบริการน้อยที่สุด



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าทางสถิติและนำเสนอผลการวิจัยข้อมูลโดยรูปตารางประกอบความเรียงการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และรวมทุกด้าน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายและเพศหญิง

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุ

สัญลักษณ์และอักษรย่อในการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจในการนำเสนอข้อมูล และแทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

S.D. แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ t (t- distribution)

- F แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจง  
แบบ F (F- distribution)
- P แทน ความน่าจะเป็นสำหรับบอกระดับนัยสำคัญทางสถิติ
- \* แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05



ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวน 200 คนคิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิงจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
20 – 29 ปี	90	22.50
30 – 39 ปี	106	26.50
40 – 49 ปี	81	20.25
50 – 59 ปี	58	14.50
60 ปีขึ้นไป	65	16.25

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30 -39 ปีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 รองลงมาคืออายุ 20 – 29 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษาสูงสุด	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	22	5.50
มัธยมศึกษา	123	30.75
อนุปริญญา	89	22.25
ปริญญาตรี	158	39.50
ปริญญาโท	7	1.75
ปริญญาเอก	1	0.25

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา	83	20.75
พนักงานบริษัท	97	24.25
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	39	9.75
ข้าราชการ	49	12.25
ธุรกิจส่วนตัว	68	17.00
อื่นๆ	64	16.00

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.25 รองลงมาคืออาชีพนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวันที่มาใช้บริการ

วันที่มาใช้บริการ	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	34	8.50
วันจันทร์-วันศุกร์	196	49.00
วันเสาร์-วันอาทิตย์	44	11.00
วันหยุดนักขัตฤกษ์	12	3.00
ไม่แน่นอน	114	28.50

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาใช้บริการในวันจันทร์-วันศุกร์ จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.00 รองลงมาคือไม่แน่นอน จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50



ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ของการมาใช้บริการ

ความถี่ของการมาใช้บริการ	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
ประจำทุกวัน	23	5.75
ประจำวันธรรมดา	50	12.50
บางวันธรรมดา	160	40.00
ประจำวันหยุด	23	5.75
บางวันของวันหยุด	35	8.75
ไม่แน่นอน	109	27.25

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความถี่ของการมาใช้บริการในบางวันธรรมดา จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือไม่แน่นอน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 27.25

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเวลาที่มาใช้บริการ  
ลานกีฬา

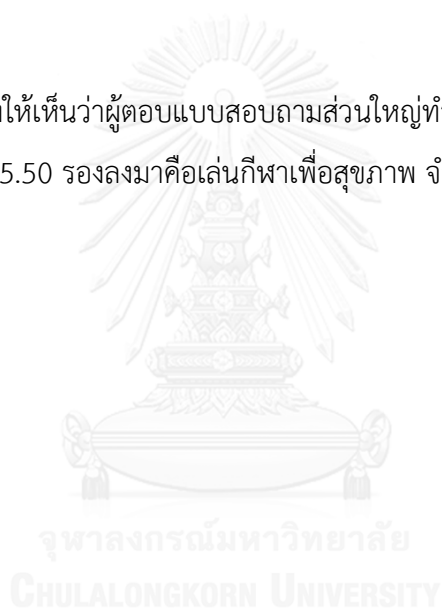
เวลาที่มาใช้บริการ	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
5.00 – 9.00	56	14.00
9.00 – 12.00	7	1.75
12.00 – 16.00	5	1.25
16.00 – 19.00	255	63.75
หลัง 19.00 เป็นต้นไป	77	19.25

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาใช้บริการในเวลา 16.00- 19.00 จำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 63.75 รองลงมาคือ เวลาหลัง 19.00 เป็นต้นไป จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกิจกรรมที่ใช้ในลานกีฬา

กิจกรรมที่ใช้ในลานกีฬา	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมนันทนาการ	23	5.75
ออกกำลังกาย	222	55.50
เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	155	38.75

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ทำกิจกรรมออกกำลังกาย จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 รองลงมาคือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.75



ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเหตุผลที่มาใช้บริการลานกีฬา

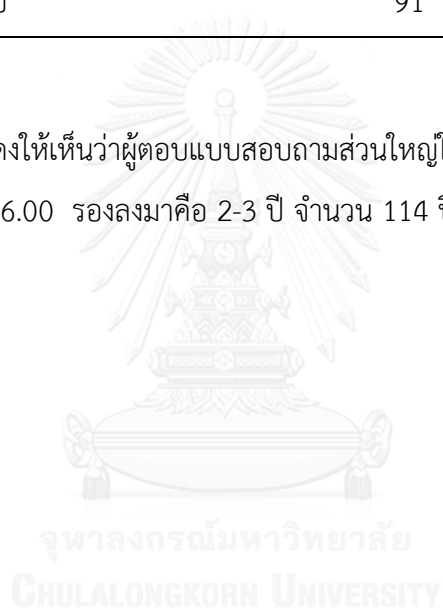
เหตุผลที่มาใช้ลานกีฬา	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
ส่งเสริมสุขภาพ	261	65.25
รักษาโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้	29	7.25
เพื่อพบปะสังสรรค์	60	15.00
สนุกสนาน	50	12.50

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเหตุผลที่มาใช้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 65.25 รองลงมาคือเพื่อพบปะสังสรรค์ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

ตารางที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการใช้บริการลานกีฬามาแล้ว

มาใช้บริการลานกีฬามาแล้ว	N = 400 คน	
	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ปี	51	12.75
2-3 ปี	114	28.50
4 – 5 ปี	144	36.00
มากกว่า 5 ปี	91	22.75

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้บริการมาแล้ว 4-5 ปี จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 รองลงมาคือ 2-3 ปี จำนวน 114 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.50



ด้านสถานที่	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. การเปิด-ปิดลานกีฬาที่ตรงตามกำหนดเวลา	2.62	0.70	มาก
2. การจัดสรรพื้นที่สำหรับจอดรถ	3.23	0.73	มาก
3. การจัดสรรพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ	3.16	0.75	มาก
4. จำนวนสถานที่ในการทำกิจกรรม กลางแจ้งที่เพียงพอ	3.13	0.70	มาก
5. ความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สิน ในระหว่างการทำกิจกรรมในลานกีฬา	2.75	0.81	มาก
6. ความสะอาดและการจัดการขยะ ภายในลานกีฬา	2.82	0.78	มาก
รวม	2.95	0.78	มาก

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา เพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ อยู่ในระดับ มากทุกประเด็น

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านอุปกรณ์

ด้านอุปกรณ์	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. การบริการให้ยืมอุปกรณ์เพื่อใช้ภายในลานกีฬา	3.33	0.67	มากที่สุด
2. จำนวนของอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ภายในลานกีฬาที่เพียงพอ	3.42	0.70	มากที่สุด
3. การตรวจสอบและซ่อมบำรุงเพื่อความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ภายในลานกีฬา	3.43	0.75	มากที่สุด
รวม	3.39	0.71	มากที่สุด

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านอุปกรณ์ อยู่ในระดับ มากที่สุดทุกประเด็น

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านกิจกรรม

ด้านกิจกรรม	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. กิจกรรมภายในลานกีฬาที่มีความหลากหลาย	3.32	0.67	มากที่สุด
2. กิจกรรมภายในลานกีฬาที่เพียงพอกับความต้องการ	3.34	0.69	มากที่สุด
3. การจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจ	3.14	0.77	มาก
4. ความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรมภายในลานกีฬา เช่น การแข่งขันกีฬา, เต้นแอโรบิค	3.22	0.77	มาก
รวม	3.26	0.73	มากที่สุด

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านกิจกรรม อยู่ในระดับ มากที่สุด ยกเว้นการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจและความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรมภายในลานกีฬา อยู่ในระดับมาก



ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านการบริหารจัดการ

ด้านการบริหารจัดการ	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. การแจ้งข้อมูลการบริหารจัดการนโยบาย และผลการดำเนินงานให้ผู้ใช้บริการได้รับรู้	3.22	0.62	มาก
2. การอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่ ภายในลานกีฬา	3.07	0.80	มาก
3. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อแสดงความคิดเห็นและการแจ้งปัญหา ของลานกีฬา	3.06	0.80	มาก
4. ความว่องไวในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ภายในลานกีฬาหลังจากได้รับการแจ้ง	3.11	0.77	มาก
รวม	3.12	0.75	มาก

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา เพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับ มากทุกประเด็น

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. การจัดการบริการห้องน้ำและจุดน้ำดื่ม ภายในลานกีฬาให้คงอยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งานเสมอ	3.18	0.66	มาก
2. จำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ม้านั่ง, ถึงขยะมีจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการ เป็นต้น	3.39	0.64	มากที่สุด
3. การเปิด-ปิดไฟภายในลานกีฬา	2.73	0.79	มาก
4. ป้ายประกาศชี้แจงสถานที่ภายในลานกีฬา	3.11	0.73	มาก
5. ป้ายรณรงค์เรื่องสุขภาพภายในลานกีฬา	3.04	0.77	มาก
รวม	3.09	0.72	มาก

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มาก ยกเว้นจำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มากที่สุด

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. เจ้าหน้าที่แต่งการถูกต้องตามระเบียบ	2.75	0.77	มาก
2. การปฏิบัติงานตรงตามเวลาให้บริการ	2.77	0.83	มาก
3. มีความรู้ความสามารถที่จะตอบข้อซักถาม	3.04	0.85	มาก
4. มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อการปฏิบัติหน้าที่ เช่น ไม่รับสินบน,ไม่เลือกปฏิบัติ เป็นต้น	2.86	0.89	มาก
รวม	2.85	0.84	มาก

จากตารางที่ 16 จะเห็นได้ว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านบุคลากร อยู่ในระดับ มากทุกประเด็น

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ทุกด้าน

รวมทุกด้าน	N = 400 คน		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านสถานที่	2.95	0.78	มาก
2. ด้านอุปกรณ์	3.39	0.71	มากที่สุด
3. ด้านกิจกรรม	3.26	0.73	มากที่สุด
4. ด้านการบริหารจัดการ	3.12	0.75	มาก
5. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	3.09	0.72	มาก
6. ด้านบุคลากร	2.85	0.84	มาก
รวม	3.11	0.75	มาก

จากตารางที่ 17 จะเห็นได้ว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ทุกด้าน อยู่ในระดับ มาก ยกเว้นด้านอุปกรณ์และด้านกิจกรรม อยู่ในระดับ มากที่สุด

---

รายการความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ด้านสถานที่

- ควรเพิ่มจำนวนสนามฟุตบอลเนื่องจากเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูง
- ดูแลความสะอาดและความพร้อมให้บริการเพิ่มเติมในส่วนของสถานที่
- จำนวนคนมาใช้บริการน้อยเพราะสนามเล็ก ไม่เพียงพอต่อความต้องการใช้บริการ
- ควรจัดระเบียบพื้นที่จอดรถใหม่
- ควรปรับปรุงสนามเพื่อให้พร้อมใช้งานเสมอ

2. ด้านอุปกรณ์

- บริการให้ยืมลูกฟุตบอลและอุปกรณ์อื่นๆเพิ่มเติม
- เพิ่มอุปกรณ์ต่างๆให้เพียงพอต่อความต้องการการใช้งาน
- อยากรให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายมากกว่าเดิมเพื่อดึงดูดผู้ให้บริการให้มาใช้บริการมากขึ้น
- ต้องการเพิ่มการเบิกอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย
- เครื่องออกกำลังกายเก่าขึ้นสนิม ควรมีการซ่อมบำรุงและดูแลอุปกรณ์เสมอ
- ควรดูแลเครื่องออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

3. ด้านกิจกรรม

- จัดให้มีการแข่งขันฟุตบอล
- ควรมีกิจกรรมประเภทต่างๆมากกว่านี้
- ควรมีการแข่งขันกีฬาให้มากขึ้นกว่าเดิม

## 4. ด้านการบริหารจัดการ

- แจ้างรายละเอียดหรือประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆที่เกี่ยวกับสุขภาพและกีฬาให้มากกว่านี้
- ลานกีฬาในภาพรวมดีอยู่แล้ว

## 5. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

- ไฟฟ้าที่มีอยู่ปัจจุบันไม่ให้ความสว่างเพียงพอต่อความต้องการ
- เพิ่มหน่วยกิตให้ใช้ไฟได้มากขึ้นจากเดิม
- ถังขยะไม่เพียงพอต่อความต้องการ
- อยากให้มีจุดน้ำดื่มกับห้องน้ำอย่างมาก
- ควรมีคนจัดการดูแลความสะอาด
- ซ่อมฝาท่อให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน เพราะปัจจุบันแตกไปหลายแผ่นแล้ว อาจเกิดอันตรายกับผู้ให้บริการคนอื่นได้
- ซ่อมตะแกรงเหล็กกันประตูเนื่องจากอยู่ในสภาพทรุดโทรม สนิมขึ้น

## 6. ด้านบุคลากร

- มีการแต่งตั้งให้ชัดเจนว่าสามารถจะร้องเรียนเรื่องต่างๆได้ที่ใดบ้าง
- ควรมีเจ้าหน้าที่มาดูแลและอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 4                   เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ  
 ตารางที่ 18                สุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ตารางที่ 18                เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อ  
 สุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างเพศชายและเพศหญิง

รายการ	ผู้ชาย		ผู้หญิง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่	2.97	0.57	2.93	0.49	0.73	0.46
2. ด้านอุปกรณ์	3.36	0.56	3.42	0.61	-0.99	0.32
3. ด้านกิจกรรม	3.26	0.49	3.17	0.59	1.64	0.10
4. ด้านการบริหารจัดการ	3.07	0.61	3.16	0.57	-1.54	0.12
5. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	3.07	0.49	3.11	0.47	-0.72	0.47
6. ด้านบุคลากร	2.86	0.69	2.85	0.73	0.10	0.91
รวม	3.10	0.57	3.11	0.57		

$p < 0.05$  ( $t_{398} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า เพศชายและเพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุ  
 ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุ

รายการ	อายุ 20 - 29 ปี		อายุ 30 - 39 ปี		อายุ 40 - 49 ปี		อายุ 50 - 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. ด้านสถานที่	17.45	3.28	18.54	3.04	17.07	2.80	17.25	3.30	18.09	3.46	17.74	3.21	3.510	.011*
2. ด้านอุปกรณ์	10.27	1.68	10.31	1.62	10.12	1.85	9.74	2.02	10.36	1.72	10.19	1.76	1.315	.264
3. ด้านกิจกรรม	13.14	2.23	13.17	2.06	13.12	2.18	12.70	2.46	12.84	1.84	13.04	2.15	.632	.046*
4. ด้านการบริหารจัดการ	12.01	2.25	13.01	2.24	12.03	2.46	12.39	2.62	12.80	2.34	12.80	2.39	3.081	.016*
5. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	15.07	2.38	16.36	2.23	15.04	2.29	15.03	2.49	15.50	2.56	15.47	2.42	5.530	.000*
6. ด้านบุคลากร	11.24	2.97	11.66	2.65	11.44	2.89	10.89	3.00	11.78	2.82	11.43	2.85	1.036	.387

\*p < 0.05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพระหว่างช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถามมีความแตกต่างกันจำนวน 4 รายการ คือ ด้านสถานที่ ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05



ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร  
รายการย่อยด้านสถานที่ ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

ด้านสถานที่	อายุ 20 - 29 ปี		อายุ 30 - 39 ปี		อายุ 40 - 49 ปี		อายุ 50 - 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. การเปิด-ปิดสถานกีฬาที่ตรงตามกำหนดเวลา	2.55	.762	2.79	.782	2.53	.795	2.55	.720	2.64	.737	2.62	.708	1.356	.249
2. การจัดสรรพื้นที่สำหรับจอดรถ	3.23	.793	3.42	.584	3.00	.707	3.18	.782	3.26	.776	3.23	.732	4.059	.003*
3. การจัดสรรพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ	3.10	.821	3.28	.672	3.14	.691	3.10	.787	3.15	.833	3.16	.755	.921	.452
4. จำนวนสถานที่ในการทำกิจกรรมกลางแจ้งที่เพียงพอ	3.06	.761	3.18	.718	3.06	.658	3.24	.756	3.12	.599	3.13	.704	.918	.453
5. ความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินระหว่างการทำกิจกรรมในลานกีฬา	2.75	.797	2.91	.840	2.60	.801	2.48	.777	2.92	.796	2.75	.819	4.097	.003*
7. ความสะอาดและการจัดการขยะภายในลานกีฬา	2.74	.772	2.94	.766	2.72	.724	2.68	.842	2.98	.838	2.82	.787	2.260	.062

\*p < 0.05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านสถานที่ ระหว่างช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 รายการ คือ การจัดสรรพื้นที่สำหรับจอดรถ และความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินในระหว่างการทำกิจกรรมในลานกีฬาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยของความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร รายการย่อยด้าน สถานที่ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

อายุ	$\bar{X}$	อายุ 20 – 29 ปี	อายุ 30 – 39 ปี	อายุ 40 – 49 ปี	อายุ 50 – 59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. อายุ 20 – 29 ปี	3.23	-	0.49	0.34	0.99	1.00
2. อายุ 30 – 39 ปี	3.42		-	0.00*	0.44	0.72
3. อายุ 40 – 49 ปี	3.00			-	0.67	0.31
4. อายุ 50 – 59 ปี	3.18				-	0.98
5. อายุ 60 ปีขึ้นไป	3.26					-

\*p < 0.05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ รายการย่อยเรื่องการจัดสรรพื้นที่สำหรับจอดรถของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุแตกต่างกันมีความต้องการการจัดสรรพื้นที่สำหรับที่จอดรถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยของความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร รายการย่อยด้านสถานที่ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

อายุ	$\bar{X}$	อายุ 20 – 29 ปี	อายุ 30 – 39 ปี	อายุ 40 – 49 ปี	อายุ 50 – 59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. อายุ 20 – 29 ปี	2.75	-	0.75	0.82	0.40	0.80
2. อายุ 30 – 39 ปี	2.91		-	0.15	0.03*	1.00
3. อายุ 40 – 49 ปี	2.60			-	0.94	0.27
4. อายุ 50 – 59 ปี	2.48				-	0.06
5. อายุ 60 ปีขึ้นไป	2.92					-

\*p < 0.05

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ รายการย่อยเรื่อง ความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินในระหว่างทำกิจกรรมในลานกีฬา ของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุแตกต่างกันมีความต้องการความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินในระหว่างทำกิจกรรมในลานกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 50 – 59 ปี

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยของความต้องการกิจกรรมนั้นทางการ ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร  
 รายการย่อยด้านอุปกรณ์ ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

	อายุ 20 - 29 ปี		อายุ 30 - 39 ปี		อายุ 40 - 49 ปี		อายุ 50 - 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. การบริการเพิ่มเติมอุปกรณ์เพื่อใช้ภายในลานกีฬา	3.36	.626	3.37	.668	3.32	.704	3.10	.717	3.43	.636	3.33	.673	2.234	.065
2. จำนวนของอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ภายในลานกีฬาที่เพียงพอ	3.36	.694	3.45	.677	3.44	.758	3.44	.758	3.43	.706	3.42	.707	.223	.926
3. การตรวจสอบและซ่อมบำรุงเพื่อความปลอดภัยของอุปกรณ์	3.54	.705	3.48	.693	3.35	.763	3.18	.945	3.50	.687	3.43	.756	2.492	.053

p > 0.05

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนั้นทางการ ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านอุปกรณ์ ระหว่างช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการสถานกีฬา กรุงเทพมหานคร  
รายการย่อยด้านกิจกรรม ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

	อายุ 20 - 29 ปี		อายุ 30 - 39 ปี		อายุ 40 - 49 ปี		อายุ 50 - 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. กิจกรรมภายในสถานกีฬาที่มีความหลากหลาย	3.25	.727	3.35	.678	3.32	.670	3.36	.693	3.33	.566	3.32	.671	.356	.840
2. กิจกรรมภายในสถานกีฬาที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.36	.725	3.37	.696	3.29	.781	3.37	.670	3.29	.578	3.34	.697	.503	.876
3. การจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจ	3.27	.749	3.18	.705	3.16	.765	2.86	.907	3.13	.760	3.14	.776	2.724	.029*
4. ความสนใจเสนอของการจัดกิจกรรมภายในสถานกีฬา	3.24	.811	3.25	.717	3.33	.741	3.10	.892	3.10	.731	3.22	.774	1.181	.319

\*p < 0.05

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านกิจกรรม ระหว่างช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 รายการ คือ การจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร รายการย่อยด้านกิจกรรมระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

อายุ	X	อายุ 20 – 29 ปี	อายุ 30 – 39 ปี	อายุ 40 – 49 ปี	อายุ 50 – 59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. อายุ 20 – 29 ปี	3.27	-	0.95	0.91	0.03*	0.87
2. อายุ 30 – 39 ปี	3.18		-	1.00	0.15	0.99
3. อายุ 40 – 49 ปี	3.16			-	0.28	1.00
4. อายุ 50 – 59 ปี	2.86				-	0.41
5. อายุ 60 ปีขึ้นไป	3.13					-

\*p < 0.05

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านกิจกรรม รายการย่อยเรื่องการจัดการแข่งขันแต่ละชนิดที่ผู้ให้บริการสนใจ ของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุแตกต่างกันมีความต้องการการจัดการแข่งขันแต่ละชนิดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 50 – 59 ปี

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร  
รายการย่อยด้านการบริหารจัดการ ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

	อายุ 20 – 29 ปี		อายุ 30 – 39 ปี		อายุ 40 – 49 ปี		อายุ 50 – 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. การแจ้งข้อมูลการบริหาร จัดการนโยบายและผลการดำเนินงานให้ผู้ให้บริการให้รับรู้	3.25	.727	3.35	.678	3.33	.670	3.36	.693	3.33	.673	3.32	.671	.356	.029*
2. การอำนวยความสะดวก ของเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่	3.36	.725	3.37	.696	3.29	.781	3.37	.670	3.29	.578	3.34	.697	.303	.876
3. ความสะดวกในการติดต่อ เจ้าหน้าที่เพื่อแสดงความคิดเห็น และกระแ่งปัญหาของสถานที่	3.27	.749	3.18	.705	3.16	.765	2.86	.907	3.13	.768	3.14	.776	2.724	.840
4. ความพอใจในการแก้ไข ปัญหาดังกล่าวในสถานที่ หลังจากได้รับการแจ้ง	3.24	.811	3.25	.717	3.33	.741	3.10	.892	3.10	.731	3.22	.774	1.181	.319

\*p < 0.05

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านการบริหารจัดการ ระหว่าง  
ช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 รายการ คือ การแจ้งข้อมูลการบริหารจัดการนโยบายและผลการดำเนินงานให้ผู้ให้บริการให้รับรู้ มีความ  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร รายการย่อยด้านการบริหารจัดการ ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

อายุ	$\bar{X}$	อายุ 20 – 29 ปี	อายุ 30 – 39 ปี	อายุ 40 – 49 ปี	อายุ 50 – 59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. อายุ 20 – 29 ปี	3.01	-	0.34	0.00*	0.16	0.18
2. อายุ 30 – 39 ปี	3.36		-	0.55	0.93	0.87
3. อายุ 40 – 49 ปี	3.20			-	0.98	0.99
4. อายุ 50 – 59 ปี	3.26				-	1.00
5. อายุ 60 ปีขึ้นไป	3.27					-

\*p < 0.05

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านการบริหารจัดการ รายการย่อยเรื่องการแจ้งข้อมูลการบริหารจัดการนโยบายและผลการดำเนินการให้ผู้ให้บริการรับรู้ ของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุ แตกต่างกัน มีความต้องการการแจ้งข้อมูลการบริหารจัดการนโยบายและผลการดำเนินการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี กับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี



ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร  
รายการย่อยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	อายุ 20 – 29 ปี		อายุ 30 – 39 ปี		อายุ 40 – 49 ปี		อายุ 50 – 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. การจัดการบริการห้องน้ำ และจุดดื่มกาแฟในลานกีฬาให้ คงอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ	3.11	.626	3.33	.645	3.16	.660	3.10	.667	3.15	.712	3.18	.662	2.028	.090
2. จำนวนสิ่งอำนวยความสะดวกมี จำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการ	3.40	.649	3.48	.605	3.29	.697	3.32	.685	3.40	.607	3.39	.647	1.095	.959
3. การเปิด-ปิดไฟภายในลานกีฬา	2.57	.718	2.93	.864	2.59	.666	2.74	.828	2.80	.813	2.73	.781	3.409	.009*
4. ป้ายประกาศชี้แจ้งสถานที่ภายใน ลานกีฬา	2.96	.827	3.24	.727	2.96	.732	2.93	.791	3.04	.758	3.04	.772	2.597	.306
5. ป้ายณรงค์เรื่องสุขภาพภายใน ลานกีฬา	3.02	.718	3.36	.708	3.03	.697	2.93	.746	3.10	.731	3.11	.731	4.859	.001*

\*p < 0.05

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 รายการ คือ การเปิด-ปิดไฟภายในลานกีฬา และป้ายณรงค์เรื่องสุขภาพภายในลานกีฬาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร รายการย่อยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

อายุ	$\bar{X}$	อายุ 20 – 29 ปี	อายุ 30 – 39 ปี	อายุ 40 – 49 ปี	อายุ 50 – 59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. อายุ 20 – 29 ปี	2.57	-	1.00	0.04*	0.81	0.55
2. อายุ 30 – 39 ปี	2.93		-	0.07	0.68	0.88
3. อายุ 40 – 49 ปี	2.59			-	0.87	0.63
4. อายุ 50 – 59 ปี	2.74				-	0.99
5. อายุ 60 ปีขึ้นไป	2.80					-

\*p < 0.05

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก รายการย่อยเรื่องการเปิด – ปิดไฟภายในลานกีฬา ของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุแตกต่างกัน มีความต้องการการเปิด – ปิดไฟภายในลานกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร รายการย่อยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

อายุ	$\bar{X}$	อายุ 20 – 29 ปี	อายุ 30 – 39 ปี	อายุ 40 – 49 ปี	อายุ 50 – 59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. อายุ 20 – 29 ปี	3.02	-	1.00	0.02*	0.96	0.97
2. อายุ 30 – 39 ปี	3.36		-	0.04*	0.00*	0.26
3. อายุ 40 – 49 ปี	3.03			-	0.94	0.98
4. อายุ 50 – 59 ปี	2.93				-	0.76
5. อายุ 60 ปีขึ้นไป	3.10					-

\*p < 0.05

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา เพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก รายการย่อยเรื่องป้ายชี้แจงสถานที่ภายในลานกีฬา ของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุแตกต่างกัน มีความต้องการป้ายรณรงค์เรื่องสุขภาพภายในลานกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปีกับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 50 – 59 ปี

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการสถานีฟ้า กรุงเทพมหานคร  
รายการย่อยด้านบุคลากร ระหว่างช่วงอายุเปรียบเทียบเป็นรายคู่

ด้านบุคลากร	อายุ 20 - 29 ปี		อายุ 30 - 39 ปี		อายุ 40 - 49 ปี		อายุ 50 - 59 ปี		อายุ 60 ปีขึ้นไป		รวม	F	P	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.				
1. เจ้าหน้าที่แต่งการถูกต้อง	2.72	.768	2.88	.734	2.64	.784	2.60	.877	2.78	.717	2.75	.773	2.028	.090
2. การปฏิบัติงานตรงตาม	2.65	.850	2.86	.793	2.82	.888	2.63	.872	2.83	.839	2.77	.838	.461	.764
3. มีความรู้ความสามารถที่	3.03	.905	3.03	.827	3.06	.828	2.93	.875	3.13	.863	3.04	.855	.942	.440
5. มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อ	2.83	.939	2.87	.836	2.86	.804	2.72	.951	3.03	.883	2.86	.898	1.038	.387

P > 0.05

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านบุคลากร ระหว่างช่วงอายุ ของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน การเลือกสุ่มตัวอย่างประชากร ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน(Multi-stage Sampling) คือ การทำการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไปและเป็นผู้ที่มาใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร และแบ่งออกเป็น 6 เขตเพื่อเป็นตัวแทนจาก 6 กลุ่มเขต โดยวิธีการจับสลาก ได้แก่

1. กลุ่มกรุงเทพมหานครกลาง เขตตัวแทนคือ เขตดินแดง
2. กลุ่มกรุงเทพใต้ เขตตัวแทนคือ เขตเขตคลองเตย
3. กลุ่มกรุงเทพเหนือ เขตตัวแทนคือ เขตหลักสี่
4. กลุ่มเขตตะวันออก เขตตัวแทนคือ เขตบึงกุ่ม
5. กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ เขตตัวแทนคือ เขตบางพลัด
6. และกลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ เขตตัวแทนคือ เขตบางแค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม(Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพในลานกีฬา กรุงเทพมหานครของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิเคราะห์ทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสังคมศาสตร์ : SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance : ANOVA)

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 50 และเพศหญิงร้อยละ 50 อายุระหว่าง 30 -39 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.5 รองลงมาคือ 20 – 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.5 มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี คิดเป็น 39.5 รองลงมาคือมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30.8 มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 24.3 รองลงมาคือ ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 20.8

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาใช้บริการในวันจันทร์-วันศุกร์คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาคือไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 28.5 มีความถี่ของการมาใช้บริการในบางวันธรรมดา คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 27.3 มาใช้บริการในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.8 รองลงมาคือ ตั้งแต่ 19.00 เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 19.3 ทำกิจกรรมออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.5 รองลงมาคือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 38.8 มีเหตุผลที่มาใช้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 65.3 รองลงมาคือเพื่อพบปะสังสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 15.0 ใช้บริการมาแล้ว 4-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมาคือ 2-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.5

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร**

ด้านสถานที่

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.95 เรียงตามลำดับดังนี้

- การจัดสรรพื้นที่สำหรับจอดรถ ( $\bar{X} = 3.2350$ )
- การจัดสรรพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ( $\bar{X} = 3.1675$ )
- จำนวนสถานที่ในการทำกิจกรรมกลางแจ้งที่เพียงพอ ( $\bar{X} = 3.1325$ )
- ความสะอาดและการจัดการขยะภายในลานกีฬา ( $\bar{X} = 2.8250$ )

- ความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินในระหว่างการทำกิจกรรมในลานกีฬา  
(  $\bar{X} = 2.7550$  )

- การเปิด-ปิดลานกีฬาที่ตรงตามกำหนดเวลา (  $\bar{X} = 2.6275$  )

#### ด้านอุปกรณ์

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.39 เรียงตามลำดับดังนี้

- การตรวจสอบและซ่อมบำรุงเพื่อความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ภายในลานกีฬา  
(  $\bar{X} = 3.4325$  )

- จำนวนของอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ภายในลานกีฬาที่เพียงพอ (  $\bar{X} = 3.4275$  )

- การบริการให้ยืมอุปกรณ์เพื่อใช้ภายในลานกีฬา (  $\bar{X} = 3.3325$  )

#### ด้านกิจกรรม

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.26 เรียงตามลำดับดังนี้

- กิจกรรมภายในลานกีฬาที่เพียงพอกับความต้องการ (  $\bar{X} = 3.3450$  )

- กิจกรรมภายในลานกีฬาที่มีความหลากหลาย (  $\bar{X} = 3.3275$  )

- ความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรมภายในลานกีฬา เช่น การแข่งขันกีฬา, เต้นแอโรบิค  
(  $\bar{X} = 3.2225$  )

- การจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจ (  $\bar{X} = 3.1475$  )

#### ด้านการบริหารจัดการ

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.26 เรียงตามลำดับดังนี้

- การแจ้งข้อมูลการบริหารจัดการนโยบายและผลการดำเนินงานให้ผู้ใช้บริการให้รับรู้  
(  $\bar{X} = 3.2250$  )

- ความรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาต่างๆภายในลานกีฬาหลังจากได้รับการแจ้ง  
(  $\bar{X} = 3.1150$  )

- การอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่ภายในลานกีฬา (  $\bar{X} = 3.0775$  )

- ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อแสดงความคิดเห็นและการแจ้งปัญหาของลานกีฬา ( $\bar{X} = 3.0625$ )

#### ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.09 เรียงตามลำดับดังนี้

- จำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ม้านั่ง, ถังขยะมีจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการ เป็นต้น ( $\bar{X} = 3.3900$ )
- การจัดการบริการห้องน้ำและจุดน้ำดื่มภายในลานกีฬาให้คงอยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งานเสมอ ( $\bar{X} = 3.1875$ )
- ป้ายประกาศชี้แจงสถานที่ภายในลานกีฬา ( $\bar{X} = 3.1175$ )
- ป้ายรณรงค์เรื่องสุขภาพภายในลานกีฬา ( $\bar{X} = 3.0475$ )
- การเปิด-ปิดไฟภายในลานกีฬา ( $\bar{X} = 2.7350$ )

#### ด้านบุคลากร

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.85 เรียงตามลำดับดังนี้

- มีความรู้ความสามารถที่จะตอบข้อซักถาม ( $\bar{X} = 3.0425$ )
- มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อการปฏิบัติหน้าที่ เช่น ไม่รับสินบน, ไม่เลือกปฏิบัติ เป็นต้น ( $\bar{X} = 2.8675$ )
- การปฏิบัติงานตรงตามเวลาให้บริการ ( $\bar{X} = 2.7725$ )
- เจ้าหน้าที่แต่งการถูกต้องตามระเบียบ ( $\bar{X} = 2.7525$ )



## อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาความต้องการของผู้ใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสถานที่ อยู่ในระดับ มาก โดยผู้ให้บริการส่วนใหญ่มีความต้องการการบริการจอตรมากที่สุด อาจเป็นเพราะลานกีฬาในกรุงเทพมหานครมีพื้นที่ที่ค่อนข้างจำกัดจึงไม่สามารถให้บริการลานจอตที่เพียงพอได้ ส่วนความต้องการการจัดบริการที่ผู้ให้บริการต้องการรองลงมาคือการจัดสรรพื้นที่และจำนวนสถานที่ในการทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งแต่ละพื้นที่มีการจัดสรรพื้นที่ลานกีฬาไม่เหมือนกัน ซึ่งในบางลานกีฬามีสนามที่ติดกันจนเกินไป อาจเป็นอุปสรรคเมื่อเล่นกีฬาแต่ละประเภทพร้อมๆกัน จึงสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ เขตวัน ใจปลื้ม (2556) พบว่า ด้านสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายในร่มมากที่สุดและรองลงมาเป็นความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายที่มีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ปณิรทินกร ณ อยุธยา (2553) พบว่า บุคลากรกรมจัดหารงาน กระทรวงแรงงานมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่โล่งสบาย มีเครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัย อุปกรณ์ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยและความสะอาดและควรมีที่พักพักผ่อนที่ร่มรื่นไว้นั่งพักหลังออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สรัญญา สุขเพิ่ม(2556) พบว่า นิสิตต้องการศูนย์ออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะนิสิตในมหาวิทยาลัยนเรศวรให้ความสำคัญกับกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่นิสิตได้ใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากเวลาทำงานหรือเรียนหนังสือ เป็นช่วงเวลาของการทำกิจกรรมอย่างอิสระ ทำให้ร่างกายสุขภาพแข็งแรง รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนานตลอดจนมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองถนัดและสนใจ การใช้เวลาว่างเป็นทางหนึ่งในการสร้างเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ดังนั้นการมีศูนย์ออกกำลังกายอยู่ใกล้หอพักสามารถเอื้ออำนวย ส่งเสริมการออกกำลังกายและสนับสนุนให้นิสิตใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียน

2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านอุปกรณ์ อยู่ในระดับ มากที่สุดทุกประเด็น โดยผู้ใช้บริการลานกีฬาส่วนใหญ่มีความต้องการให้ผู้รับผิดชอบดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เก่าขึ้นสนิมและเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเนื่องจากเวลาที่ผู้ใช้บริการมาใช้พร้อมๆกันเป็นผลให้ต้องรอนานกว่าปกติซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อทิติญา ชันธทัต (2555) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุมเห็นว่า อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกายและยังเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสนใจให้นักศึกษามาออกกำลังกายซึ่งอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีอยู่นั้นไม่เพียงพอ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่นักศึกษาไม่มาใช้บริการ อุปกรณ์การออกกำลังกายและสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 15 (ฉบับพิเศษ), 2555 เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 พบว่าข้าราชการพลเรือนต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีความทันสมัย อุปกรณ์ที่ใช้มีเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ สะอาด ปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอเป็นผลให้มีแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการออกกำลังกาย
3. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านกิจกรรม อยู่ในระดับ มากที่สุด ยกเว้นการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจและความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรมภายในลานกีฬา อยู่ในระดับมาก โดยผู้ใช้บริการลานกีฬาส่วนใหญ่ต้องการให้กิจกรรมมีเพียงพอกับความต้องการและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่หลากหลาย เนื่องจากในบางลานกีฬามีกิจกรรมที่ไม่หลากหลาย ซึ่งทำให้ลานกีฬาไม่สามารถดึงดูดใจประชาชนให้มาใช้บริการซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของวารญญรีรัมย์ (2552) พบว่า ประชาชนภายในอำเภอธัญบุรี จ.แพร่ มีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิ่ง-เดินภายในสนามกีฬาเทศบาล การเดินแอโรบิก กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล ภายบริหารประกอบดนตรี กีฬาเปตอง กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา กีฬาพื้นเมืองและกีฬาเซปักตะกร้อ รวมถึงความต้องการการจัดบริการกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้มีการฝึกออกกำลังกายตามที่ประชาชนสนใจเป็นประจำทุกวันและให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดตามที่ประชาชนสนใจภายในอำเภอธัญบุรีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
4. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับ มากทุกประเด็น โดยผู้ใช้บริการลานกีฬา

ส่วนใหญ่ต้องการทราบถึงข้อมูลการบริหารจัดการนโยบายและผลการดำเนินงานว่ามีการพัฒนาหรือไม่ในส่วนตัวหรือมีการบริการใดที่เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบจะมาจัดบริการเพิ่มเติมให้ผู้ใช้บริการบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอภิวันท์ วีระเดโช (2552) พบว่า ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการออกกำลังกายของมหาลัษณ์มหิดลวิทยาเขตพญาไท ส่วนใหญ่ต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการรับทราบ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ เซตวัน ใจปลื้ม(2556) พบว่า ด้านการบริหารจัดการโดยรวมไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนเนื่องจากประชาชนที่มาออกกำลังกายยังมีความต้องการให้มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดอบรมออกกำลังกาย ต้องการมีเอกสารเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและตรวจร่างกายของผู้ที่มาออกกำลังกายและควรมีการสรุปและประเมินผลหลังจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อทราบว่าการจัดกิจกรรมออกกำลังกายนั้นได้ผลหรือไม่ มีความเหมาะสมกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตรงความต้องการของประชาชนและสอดคล้องกับผลงานวิจัยของฐิติพล แสงลอย (2553)พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวมต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้ถูกต้องเนื่องจากหากนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายของนักศึกษาได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังจะช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อีกด้วย

5. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มาก ยกเว้นจำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ มากที่สุด โดยผู้ใช้บริการลานกีฬาส่วนใหญ่ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก จำพวกม้านั่ง เนื่องจากภายในลานกีฬาไม่มีพื้นที่สำหรับนั่งพักหลังจากออกกำลังกายอย่างพอเพียง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรวิญญู ริมย์(2552) พบว่าประชาชน ต.ร้อยกวาง อำเภอร้อยกวาง จ.แพร่มีความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออก

กำลังกายเวลากลางคืน ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอและปลอดภัย บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการกีฬา เช่นวีดิทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกายจำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการเดินแอโรบิก ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้มีห้องฝึกสมาธิปรับสภาพจิตใจ ให้มีสระว่ายน้ำ ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับด้านกีฬา ให้มีห้องนันทนาการ ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก ให้มีห้องบริการอบไอน้ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของนฤมล หวานดี(2551) พบว่า ผลจากการวิจัยความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยสิ่งที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือ การบริการน้ำดื่ม เพราะประชาชนต้องการดื่มน้ำหลังจากการออกกำลังกายทันที

6. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านบุคลากร อยู่ในระดับ มากทุกประเด็น โดยผู้ใช้บริการลานกีฬาส่วนใหญ่มีความต้องการให้เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถที่จะตอบข้อซักถามของผู้ใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของวารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 15 (ฉบับพิเศษ) 2555 เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2555 พบว่าความต้องการของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เพราะข้าราชการพลเรือนต้องการให้มีบุคลากรที่ให้บริการด้วยความประทับใจมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้รวมถึงหลักการรวมทั้งกฎ ระเบียบในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นฤมล หวานดี (2551) พบว่า ความต้องการด้านบุคลากรของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เจ้าหน้าที่รับฝากของและเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากเจ้าหน้าที่และบุคลากรผู้ให้บริการ มีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนที่ออกมาใช้บริการรู้สึกปลอดภัย ทั้งด้านทรัพย์สินและร่างกายและสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อภิวันท์ วีระเดโช (2552) พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก

ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีเหมาะสมกับการให้บริการ รองลงมาคือ แต่งกายเรียบร้อยสะอาดและพูดจาให้เกียรติสมาชิก ทั้งนี้เนื่องจากบุคลากรที่ทางศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครมีไว้เพื่อให้บริการแก่สมาชิกนั้นไม่ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ สาเหตุเป็นเพราะบุคลากรเหล่านี้มีตำแหน่งเป็นเพียงอาสาสมัครลานกีฬาหรืออาสาสมัครศูนย์กีฬาเท่านั้น โดยมีการจ้างงานเป็นสัญญาต่อ 1 ปีงบประมาณ อัตราจ้างงานวันละ 240 บาทและไม่มีสวัสดิการอะไรคุ้มครองเลยทำให้การดูแลการบริการสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครของบุคคลเหล่านี้ขาดการทุ่มเทเอาใจใส่ในหน้าที่เท่าที่ควรจะเป็น ประกอบกับอาสาสมัครลานกีฬาหรืออาสาสมัครศูนย์กีฬาส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์ การกีฬาหรือนันทนาการ ทำให้การแต่งกาย การพูดจากับสมาชิกอาจจะดูไม่สุภาพ แข็งกระด้างไป ทำให้สมาชิกมีความต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพที่ดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีเหมาะสมกับการให้บริการ แต่งกายเรียบร้อย สะอาด และพูดจาให้เกียรติสมาชิก

7. เมื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างเพศชายและเพศหญิงจะเห็นได้ว่า เพศชายและเพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทริยา อินทร์สุวรรณ (2547) เรื่องสภาพความต้องการของบุคลากร พบว่าบุคลากรที่มีเพศแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิวัฒน์ วีระเดโช (2552) พบว่า จากการเปรียบเทียบความพึงพอใจของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ระหว่างผู้ใช้บริการเพศชายและผู้ใช้บริการเพศหญิง พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ (2556) พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายที่ ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐชัย สารพันธ์ (2555) พบว่า ผลการวิจัยเปรียบเทียบเรื่อง ความต้องการของประชาชนในจังหวัดแพร่ต่อการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชน ของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกเพศ ผลในภาพรวมพบว่า ไม่แตกต่างกัน

8. เมื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างช่วงอายุจะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ในด้านสถานที่ กิจกรรม การบริหารจัดการและสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นฤมล หวานดี (2551) พบว่า ผลจากการวิจัยความต้องการของประชาชนอายุ 20-35 ปีที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.34(S.D.=0.55) และประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.48(S.D.=0.46) เมื่อทำการทดสอบแล้วผลปรากฏว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

#### 1. ด้านสถานที่

การจัดพื้นที่ทำกิจกรรมต่างๆไม่ว่าจะเป็นในส่วนสนามกีฬาหรือส่วนของกิจกรรมออกกำลังกายควรเป็นสัดส่วนชัดเจนเพื่อให้ง่ายต่อการใช้บริการ

#### 2. ด้านอุปกรณ์

ควรจัดสรรงบประมาณในการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาต่างๆให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและปลอดภัยเพื่อเป็นการดึงดูดผู้ใช้บริการให้มาใช้บริการมากขึ้น

#### 3. ด้านกิจกรรม

ควรเพิ่มกิจกรรมต่างๆและมีการจัดการแข่งขันภายในลานกีฬาเพิ่มขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีของผู้ใช้บริการลานกีฬา ซึ่งอาจจะมีส่วนพัฒนาให้ชุมชนเข้มแข็งขึ้น

#### 4. ด้านการบริหารจัดการ

ควรมีบอร์ดประกาศหรือประชาสัมพันธ์นโยบาย ความเป็นหน้าของนโยบาย ประชาสัมพันธ์การจัดการแข่งขันและอำนวยความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่เมื่อมีปัญหาในกรณีที่ลานกีฬานั้นๆไม่มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบประจำการ

#### 5. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

ควรมีป้ายประกาศให้ความรู้และรณรงค์เรื่องสุขภาพและเพิ่มจำนวนม้านั่งเพื่อให้ผู้ใช้บริการได้พักผ่อนหลังออกกำลังกายเสร็จ นอกจากนี้ควรส่งเจ้าหน้าที่ไปตรวจสอบความเรียบร้อยของลานกีฬาเป็นประจำว่ามีสิ่งอำนวยความสะดวกใดบ้างที่ชำรุดและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้บริการ ในเวลากลางคืนควรตรวจสอบว่าไฟที่ให้แสงสว่างมีความสว่างเพียงพอหรือชำรุดเสียหายตรงไหนเนื่องจากผู้ใช้บริการส่วนมากมาใช้บริการในช่วงเย็นไปจนถึงตอนค่ำ ความสว่างของแสงไฟภายในลานกีฬาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

#### 6. ด้านบุคลากร

ควรมีการจัดอบรมความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่ในด้านพลศึกษาและกีฬา เพิ่มการจัดตารางเวลาเพื่อมาให้ความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายกับผู้ใช้บริการภายในลานกีฬาเป็นครั้งคราว นอกจากนี้ยังสามารถรับเรื่องปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นภายในลานกีฬาได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาแนวทางการบริหารจัดการลานกีฬา ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ

ควรมีการเปรียบเทียบความต้องการและความพึงพอใจระหว่างลานกีฬาที่สร้างขึ้นใหม่และลานกีฬาที่มีอยู่เดิม

## รายการอ้างอิง

- Buttler, G. D. (1959). *Introduction to Community Recreation*.
- Hammond and Darfinker 1969 อ้างถึงใน กิติพงษ์ ชัตติยะ. (2538). การศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2537
- Korpeta et al. (2014). *Journal of Environmental Psychology*.  
[www.elsevier.com/locate/jep](http://www.elsevier.com/locate/jep).
- Lumb, D. R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.
- Maslow. Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row.
- Michael 1987 อ้างถึงใน สุรวุฒิ คำดี. (2552). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของ จ.กระบี่ ปี พ.ศ. 2551.บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Murray. อ้างถึงใน มุกดา ศรีรงค์; และคนอื่นๆ. (2548). *จิตวิทยาทั่วไป*. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- Nash, J. B. (1995). *The Philosophy of Recreation and Leisure*. St.Louis, G.U. Mosby Co.
- Sutton and Brabyn. (2013). A population based assessment of the geographical accessibility of outdoor recreation opportunities in New Zealand. *Applied Geography*. *Applied Geography*.
- Tveit et al. (2014). *Urban Forestry & Urban Greening*. [www.elsevier.com/locate/ufug](http://www.elsevier.com/locate/ufug).
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. Newyork : Harper and Row Publication.
- เซตวัน ใจปลื้ม. (2556). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี 2556.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เต็มศักดิ์ น้อยวัน. (2554). สภาพและปัญหาการจัดโครงการลานกีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ.2554. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 12 ปี. (2552-2563). สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. from <http://dailyplans.bangkok.go.th/dailyplans/dailyplans/book/bmaplan12.pdf>
- แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2. (2555-2559). นโยบายของแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2555-2559.กรุงเทพมหานคร: ไอเดีย สแควร์.



- กรมสุขภาพจิต. (2556). คนกรุงเทพมหานครมีความเครียดสูงสุด. Retrieved 16 เมษายน 2556, from <http://www.thairath.co.th/content/339062>
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555-2559). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 from <http://www.nmt.or.th/Travel/Shared%20Documents/layout.pdf>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2557). ผลสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนไทย. from [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:JLONzKzCIKgj:beid.d dc.moph.go.th/th\\_2011/news.php%3Fitems%3D1661+&cd=1&hl=th&ct=clnk&gl=th](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:JLONzKzCIKgj:beid.d dc.moph.go.th/th_2011/news.php%3Fitems%3D1661+&cd=1&hl=th&ct=clnk&gl=th)
- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). รัฐบาลยกปัญหาเสพติดเป็นวาระแห่งชาติอาเซียน. from <http://www.manager.co.th/OOL/ViewNews.aspx?NewsID=956000087512>
- กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว. (2558). จำนวนลานกีฬากรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2558.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549).
- จินดา ปั่นบรรจง. (2554). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชญานี เภาวัลย์. (2552). พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่700 ปี. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฐิติพล แสงลอย. (2556). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปี พ.ศ.2553. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐชัย สารพันธ์. (2555). การศึกษาความต้องการของประชาชนในจังหวัดแพร่ต่อการส่งเสริมกีฬา เพื่อมวลชนของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ดารณีย์ ศรีสวัสดิกุล. (2543). การพัฒนาสุขภาพครู. การศาสนา.
- ธนพร วงษ์ดนตรี. (2556). แนวทางการใช้พื้นที่ว่างขนาดเล็กเพื่อธุรกิจกีฬาเพื่อการนันทนาการ สำหรับผู้ประกอบการรายย่อยในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ธีรศักดิ์ ตรีรักษา. (2546). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นฤมล หวานดี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปีพ.ศ.2551. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2545). ระเบียบวิธีการวิจัย. กรุงเทพมหานคร.
- ปณิธรทินกร ณ อยุธา. (2553). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมจัดหางานกระทรวงแรงงาน 2553. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- ภัทรียา อินทร์สุวรรณ. (2547). สภาพความต้องการการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในสถาบันราชภัฏจันทรเกษม.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรัญญู ธีรมย์. (2552). ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประชาชน อำเภอร่องกวาง จังหวัดแพร่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 15 (ฉบับพิเศษ). (2555). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี พ.ศ.2555
- วุฒิมิพงษ์ ประมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เอเชียสโตร์
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร. (2557). จำนวนประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2547-2556. from <http://203.155.220.230/bmainfo/esp/pop/population56.htm>
- สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี.มหาวิทยาลัยราชชมงคลธัญบุรี.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ.สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2557). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. (2558). กลุ่มเขตกรุงเทพมหานคร from <http://www.bangkokeducation.in.th/article-details.php?id=89>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2556). ปัญหาโรคอ้วนกับคนไทยมีระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้นทุกปี. from [http://www.thanonline.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=181839:2&catid=107:2009-02-08-11-34-25&Itemid=456#.VaXaD\\_mqqko](http://www.thanonline.com/index.php?option=com_content&view=article&id=181839:2&catid=107:2009-02-08-11-34-25&Itemid=456#.VaXaD_mqqko)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). งบประมาณภาวะสังคมไทย ไตรมาสสองปี 2556. from <http://www.isranews.org/thaireform-data-labor-quality/item/23548-2556.html>
- สำนักผังเมือง กรุงเทพมหานคร. (2554). รายงานการศึกษาลานกีฬา กรุงเทพมหานคร ปีพ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร.
- สุชา จันทรเอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ.แพร่วิทยา.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2538). จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. โอเดียนสโตร์.

- อทิตญา ชันธทัต. (2555). ปัจจัยที่ส่งเสริมความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2555.มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- อภิวัฒน์ วีระเดโช. (2552). ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของศูนย์  
เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น).มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร.กรุงเทพฯ.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาและพล  
ศึกษา ม.1 ช่วงชั้นที่3 กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.







## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ตำแหน่ง : รองคณบดี กำกับดูแลหน่วยบุคคล  
หน่วยสารบรรณ หน่วยอาคารสถานที่และ  
ยานพาหนะ หน่วยบัญชี และหน่วยการเงิน  
และหน่วยกิจการนิสิตและนิสิตเก่าสัมพันธ์  
แขนงวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย
2. ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ ตำแหน่ง : อาจารย์ แขนงวิชาการจัดการ  
นันทนาการและการท่องเที่ยว จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ ตำแหน่ง : อาจารย์ แขนงวิชาการจัดการ  
นันทนาการและการท่องเที่ยว จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย
4. ดร.นพรัตน์ ศุทธิถกล ตำแหน่ง : อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์  
ประจำสาขาวิชานันทนาการ  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. ว่าที่ร้อยตรีชินะโอภาส สะพานทอง ตำแหน่ง : อาจารย์ คณะพลศึกษา ภาควิชา  
นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ









แบบสอบถามเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการ  
ในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง 1.แบบสอบถามนี้เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ 2.แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของท่าน ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการของท่านต่อการใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลานกีฬาที่มาใช้บริการ ชื่อ.....เขต.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ ( ) 20-29 ปี ( ) 30-39 ปี ( ) 40-49 ปี ( ) 50-59 ปี ( ) 60 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษาสูงสุด ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา ( ) อนุปริญญา ( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท ( ) ปริญญาเอก
4. อาชีพ ( ) นักเรียน/นักศึกษา ( ) พนักงานบริษัท ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ ( ) ข้าราชการ ( ) ธุรกิจส่วนตัว ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่ตรงกับพฤติกรรมการใช้ลานกีฬาของท่าน

5. วันที่มาใช้บริการ ( ) ทุกวัน ( ) วันจันทร์-วันศุกร์ ( ) วันเสาร์-วันอาทิตย์ ( ) วันหยุดนักขัตฤกษ์ ( ) ไม่แน่นอน
6. ความถี่ของการมาใช้บริการ ( ) ประจำทุกวัน ( ) ประจำวันธรรมดา ( ) บางวันธรรมดา ( ) ประจำวันหยุด ( ) บางวันของวันหยุด ( ) ไม่แน่นอน
7. เวลาที่ใช้บริการ ( ) 5.00 – 09.00 ( ) 09.00 – 12.00 ( ) 12.00-16.00 ( ) 16.00-19.00 ( ) หลัง 19.00 เป็นต้นไป

8. กิจกรรมที่ใช้ลานกีฬา ( ) กิจกรรมนันทนาการ ( ) ออกกำลังกาย ( ) เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ  
( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

9. เหตุผลที่มาใช้ลานกีฬา ( ) ส่งเสริมสุขภาพ ( ) รักษาโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้  
( ) เพื่อพบปะสังคม ( ) สนุกสนาน ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. มาใช้บริการลานกีฬามาแล้ว ( ) น้อยกว่า 1 ปี ( ) 2-3ปี ( ) 4-5ปี ( ) มากกว่า 5 ปี

**ตอนที่ 3 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม  
ที่มีต่อการใช้บริการลานกีฬา กรุงเทพมหานคร**

คำชี้แจง : 1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลาน  
กีฬา ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่ความความต้องการการจัดการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและ  
กีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการลานกีฬา

2. โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ดังนี้

2.1 ทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง มากที่สุด ถ้าท่านต้องการการจัดการในระดับ มากที่สุด

2.2 ทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง มาก ถ้าท่านต้องการการจัดการในระดับ มาก

2.3 ทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง น้อย ถ้าท่านต้องการการจัดการในระดับ น้อย

2.4 ทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง น้อยที่สุด ถ้าท่านไม่ต้องการการจัดการเพิ่มเติม

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความต้องการการจัดการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<b>3.1</b>	<b>ด้านสถานที่</b>				
11.	การเปิด-ปิดลานกีฬาที่ตรงตามกำหนดเวลา				
12.	การจัดสรรพื้นที่สำหรับจอดรถ				
13.	การจัดสรรพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ				
14.	จำนวนสถานที่ในการทำกิจกรรมกลางแจ้งที่เพียงพอ				
15.	ความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินในระหว่างการทำกิจกรรมในลานกีฬา				
16.	ความสะอาดและการจัดการขยะภายในลานกีฬา				

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความต้องการการจัดการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
3.2	<b>ด้านอุปกรณ์</b> (อุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ร่วมกับกิจกรรมภายในลานกีฬา เช่น ลูกบอล, ตาข่าย, เครื่องขยายเสียง เป็นต้น)				
17.	การบริการให้ยืมอุปกรณ์เพื่อใช้ภายในลานกีฬา				
18.	จำนวนของอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ภายในลานกีฬาที่เพียงพอ				
19.	การตรวจสอบและซ่อมบำรุง เพื่อความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ภายในลานกีฬา				
3.3	<b>ด้านกิจกรรม</b> (กิจกรรมที่จัดขึ้นในลานกีฬา เช่น ฟุตบอล, บาสเกตบอล, แอโรบิก, หมากรูก, ยกน้ำหนัก เป็นต้น)				
20.	กิจกรรมภายในลานกีฬาที่มีความหลากหลาย				
21.	กิจกรรมภายในลานกีฬาที่เพียงพอกับความต้องการ				
22.	การจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ผู้ใช้บริการสนใจ				
23.	ความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรมภายในลานกีฬา เช่น การแข่งขันกีฬา, เต้นแอโรบิก				
3.4	<b>ด้านการบริหารจัดการ</b> (การดำเนินงานหรือการปฏิบัติงานใดๆของหน่วยงานรัฐและเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับลานกีฬา)				
24.	การแจ้งข้อมูลการบริหารจัดการนโยบาย และผลการดำเนินงานให้ผู้ใช้บริการได้รับรู้				
25.	การอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่ภายในลานกีฬา				
26.	ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อแสดงความคิดเห็นและการแจ้งปัญหาของลานกีฬา				
27.	ความว่องไวในการแก้ไขปัญหาต่างๆภายในลานกีฬา หลังจากได้รับการแจ้ง				
3.5	<b>ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก</b> (สิ่งที่สร้างความสะดวก ทำให้เราดำเนินกิจกรรมต่างๆได้ง่ายขึ้นเช่นแสงสว่าง, ป้ายคำเตือน, ห้องน้ำ, จุดน้ำดื่ม เป็นต้น)				
28.	การจัดการบริการห้องน้ำและจุดน้ำดื่มภายในลานกีฬา ให้คงอยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งานเสมอ				

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความต้องการการจัดการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
29.	จำนวนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ม้านั่ง, ถังขยะมีจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการ เป็นต้น				
30.	การเปิด-ปิดไฟภายในลานกีฬา				
31.	ป้ายประกาศชี้แจงสถานที่ภายในลานกีฬา				
32.	ป้ายรณรงค์เรื่องสุขภาพภายในลานกีฬา				
<b>3.6</b>	<b>ด้านบุคลากร</b> (การปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดูแลลานกีฬา)				
33.	เจ้าหน้าที่แต่งการถูกต้องตามระเบียบ				
34.	การปฏิบัติงานตรงตามเวลาให้บริการ				
35.	มีความรู้ความสามารถที่จะตอบข้อซักถาม				
36.	มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อการปฏิบัติหน้าที่ เช่น ไม่รับสินบน, ไม่เลือกปฏิบัติ เป็นต้น				

**ตอนที่ 4** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการใช้บริการลานกีฬา  
กรุงเทพมหานคร

**4.1** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน สถานที่

.....

.....

.....

.....

.....

**4.2** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน อุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

4.3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน กิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

4.4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน การบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

4.5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

4.6 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้าน บุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ ในความกรุณาในการตอบแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพภายในลานกีฬา กรุงเทพมหานครทุกข้อ

